

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

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2026-05-25 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> ) Kielbasa 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 Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II 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 pieczarkowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) 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> ) 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 z olejem () 150 g ( <u>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 z olejem b/c () 150 g ( <u>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 Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</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 Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN				Kanapka z serem żółtym i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2374.81 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 371.22 g; W tym cukry: 85.96 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2147.53 kcal; Białko ogółem: 89.92 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 337.35 g; W tym cukry: 75.54 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 1949.94 kcal; Białko ogółem: 86.80 g; Tłuszcz: 42.10 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 332.38 g; W tym cukry: 74.12 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2015.11 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 70.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 296.98 g; W tym cukry: 31.67 g; Błonnik pok.: 39.44 g; Sól: 9.60 g;		

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

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-05-26 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 SN	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 oprószone () 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	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 () 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: 407.27 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: 397.62 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: 395.73 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: 338.27 g; W tym cukry: 65.17 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 8.21 g;

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

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-05-27 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, MLE, 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, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</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, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, MLE, 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 SN	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 Twarożek z natką pietruszki 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 Twarożek z natką pietruszki 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: 2409.89 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Tłuszcz: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 397.09 g; W tym cukry: 114.80 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2468.58 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 54.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 403.09 g; W tym cukry: 122.26 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2346.86 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz: 48.73 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 392.59 g; W tym cukry: 121.00 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2207.15 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 59.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 348.54 g; W tym cukry: 65.43 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 7.54 g;

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

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-05-28 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 ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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 słupek ( ) 90 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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 słupek ( ) bez oleju 90 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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 brzoskwinowy 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 Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
		Wartość energetyczna: 2380.02 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 369.05 g; W tym cukry: 92.85 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2396.04 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 358.47 g; W tym cukry: 97.58 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2253.75 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 347.43 g; W tym cukry: 80.06 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 1983.43 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 288.75 g; W tym cukry: 38.60 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 4.66 g;

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

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
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 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> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II SN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml	
	Obiad	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	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> ) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</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: 2224.51 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 43.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 385.53 g; W tym cukry: 128.40 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2200.65 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 39.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 381.14 g; W tym cukry: 120.84 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2122.26 kcal; Białko ogółem: 97.20 g; Tłuszcz: 33.37 g; Kw. tł. nasy.: 11.58 g; Węglowodany ogółem: 379.89 g; W tym cukry: 119.21 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 1976.28 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 319.19 g; W tym cukry: 62.38 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 6.18 g;	

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

	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
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 Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR</u> ) Sałatka z pomidora b/skórki i salaty lodowej. 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Sałatka z pomidora b/skórki i salaty lodowej. 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Sałatka z pomidora b/skórki i salaty lodowej. 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR</u> ) Sałatka z pomidora b/skórki i salaty lodowej. 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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 JECZ</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka ( bez oleju) 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Woda z cytryną 250 ml	
	PD	Jogurt truskawkowy 100g 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 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 z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	PN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
	Wartość energetyczna: 2224.47 kcal; Białko ogółem: 81.74 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 362.17 g; W tym cukry: 75.24 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2383.74 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 387.96 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: 380.02 g; W tym cukry: 98.16 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 1893.02 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 55.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 293.82 g; W tym cukry: 52.92 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 8.83 g;	

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

	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Nisko tłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2026-05-31 niedziela	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Pomidor 70 g</p> <p>Salata zielona 30 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Jabiko pieczone 1szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Jabiko pieczone 1szt. 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Pomidor 70 g</p> <p>Salata zielona 30 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
	Obiad	<p>Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 250 g</p> <p>Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 250 g</p> <p>Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Brokuł gotowany* 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 25 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 250 g</p> <p>Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Brokuł gotowany* 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 250 g</p> <p>Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )		Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> )	Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Pomidor b/skórki 90 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Ogonówka wiej.top.wieprz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>)</p> <p>może zawierać: <u>JAJ</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Pomidor b/skórki 90 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>		<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Pomidor b/skórki 90 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt				
	<p>Wartość energetyczna: 2400.56 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 355.57 g; W tym cukry: 74.89 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 7.22 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2306.63 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 351.96 g; W tym cukry: 72.97 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 6.09 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2127.32 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 52.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 354.15 g; W tym cukry: 83.84 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 6.43 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2039.81 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 289.07 g; W tym cukry: 35.06 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 7.91 g;</p>	

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

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-06-01 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajecznicza na parze z pomidorami (bez skórki) 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajecznicza na parze z pomidorami (bez skórki) 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Słonecznik łuskany 10 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sos pieczarkowy (bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sos pieczarkowy (bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Sos pieczarkowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	PD	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u> ) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )
		Wartość energetyczna: 2305.69 kcal; Białko ogółem: 76.60 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 381.92 g; W tym cukry: 83.44 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2220.89 kcal; Białko ogółem: 73.23 g; Tłuszcz: 49.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 384.14 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: 382.25 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: 308.24 g; W tym cukry: 40.60 g; Błonnik pok.: 39.29 g; Sól: 8.04 g;

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

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-06-02 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II SN	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 Filet z kurczaka gotowany 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 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* b/c 250 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g		Surówka z marchwi i jabłka 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> ) Sałatka 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> ) Sałata 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: 398.99 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: 370.33 g; W tym cukry: 104.29 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2097.27 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 39.39 g; Kw. tł. nasy.: 9.79 g; Węglowodany ogółem: 376.03 g; W tym cukry: 108.87 g; Błonnik pok.: 35.24 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2039.82 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; Węglowodany ogółem: 318.19 g; W tym cukry: 52.14 g; Błonnik pok.: 40.20 g; Sól: 6.48 g;	

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

	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
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 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 świeży 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka 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	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka 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> )	
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, SOJ.</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		
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 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 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 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 () 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: 2528.84 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 404.51 g; W tym cukry: 96.21 g; Błonnik pok.: 38.90 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2344.01 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 55.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 384.80 g; W tym cukry: 87.78 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2235.41 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 46.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 382.91 g; W tym cukry: 86.61 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2000.65 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 56.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 312.86 g; W tym cukry: 51.80 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 7.20 g;	

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

	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL		
2026-06-04 czwartek	II ŚN	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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek świeży 70 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Marchew pieczona w słoiku () 70 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 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 słoiku () (bez oleju) 70 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb Graham 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> ) Ogórek świeży 70 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )
			Warzywa pieczone 100 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Warzywa pieczone 100 g Hummus 30 g ( <u>SEZ</u> )	
2026-06-04 czwartek	PD	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem 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 z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
2026-06-04 czwartek	PN	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	
				Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
			Wartość energetyczna: 2321.81 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 75.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 338.51 g; W tym cukry: 77.62 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2241.46 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 347.51 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: 345.62 g; W tym cukry: 71.41 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2098.15 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 284.48 g; W tym cukry: 42.27 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 6.33 g;

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

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
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> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 250 ml			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Miruna) 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty 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 gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany () 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g ( <u>RYB,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2 % 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Dyńa z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Dyńa z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Dyńa z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )				
	Wartość energetyczna: 2433.75 kcal; Białko ogółem: 89.68 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 397.12 g; W tym cukry: 119.29 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2225.80 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 41.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 384.43 g; W tym cukry: 122.68 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2202.70 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 42.36 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 382.54 g; W tym cukry: 121.51 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 1858.20 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 47.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 302.25 g; W tym cukry: 73.64 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 6.10 g;	

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

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
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 Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE, PSZ.</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> ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE, PSZ.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II SN	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 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
	PD	Banan 1szt. 1 szt			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica.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 Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
	Wartość energetyczna: 2521.80 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 422.29 g; W tym cukry: 132.62 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2435.83 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz: 49.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 427.26 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: 425.37 g; W tym cukry: 137.94 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2224.20 kcal; Białko ogółem: 95.90 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 328.67 g; W tym cukry: 55.63 g; Błonnik pok.: 41.58 g; Sól: 6.40 g;	

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

	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2026-06-07 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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 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 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> ) 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 JECZ.</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 JECZ.</u> )
		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> ) 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 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	
	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> ) 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 Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata 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> ) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Warzywa pieczone 100 g Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> )				
PN	Wartość energetyczna: 2274.39 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz: 53.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 378.97 g; W tym cukry: 100.73 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2323.89 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 49.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 389.16 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: 387.92 g; W tym cukry: 110.22 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2066.41 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 300.10 g; W tym cukry: 54.74 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 8.17 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,