

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-06-30 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
2026-06-22 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 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	Płatki 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	Płatki 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	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>) 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	Płatki 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>)
	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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 łuskane 10 g (<u>ORZ.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet 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 Pasztet 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: 2020.76 kcal; Białko ogółem: 75.50 g; Tłuszcz: 59.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.51 g; Węglowodany ogółem: 319.67 g; W tym cukry: 58.73 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 1914.57 kcal; Białko ogółem: 78.78 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 298.13 g; W tym cukry: 61.13 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 1764.88 kcal; Białko ogółem: 79.85 g; Tłuszcz: 37.81 g; Kw. tł. nasy.: 10.37 g; Węglowodany ogółem: 295.92 g; W tym cukry: 60.83 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 1820.58 kcal; Białko ogółem: 84.68 g; Tłuszcz: 40.50 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 295.82 g; W tym cukry: 62.93 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 1900.07 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 287.84 g; W tym cukry: 35.25 g; Błonnik pok.: 43.40 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2016.41 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 297.42 g; W tym cukry: 67.91 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 7.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-06-30 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
2026-06-23 wtorek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 75 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Słonecznik łuskany 10 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Słonecznik łuskany 10 g
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 młode gotowane () 250 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml			Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 młode gotowane () 250 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml
	PD					Salatka z marchwi gotowanej, 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>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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: 2277.51 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 61.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 348.63 g; W tym cukry: 55.06 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 1919.18 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 41.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 311.70 g; W tym cukry: 53.23 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 1897.48 kcal; Białko ogółem: 89.75 g; Tłuszcz: 39.62 g; Kw. tł. nasy.: 10.76 g; Węglowodany ogółem: 311.63 g; W tym cukry: 53.17 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 1952.63 kcal; Białko ogółem: 92.17 g; Tłuszcz: 42.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 313.62 g; W tym cukry: 67.14 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2135.36 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 335.91 g; W tym cukry: 71.66 g; Błonnik pok.: 44.81 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2335.73 kcal; Białko ogółem: 114.17 g; Tłuszcz: 56.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 360.61 g; W tym cukry: 85.39 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 7.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-06-30 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. wydż.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2026-06-24 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 75 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN						Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Słonecznik łuskany 10 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Słonecznik łuskany 10 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) 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>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	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>) 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 , 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 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 Słonecznik łuskany 10 g	
		Wartość energetyczna: 2072.87 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 48.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 330.27 g; W tym cukry: 56.51 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 5.88 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: 95.48 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: 2118.96 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; W tym cukry: 67.74 g; Błonnik pok.: 44.95 g; Sól: 5.08 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 2026-06-22 do dnia 2026-06-30 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.pobud. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2026-06-25 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Marchew pieczona w słupki () 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Marchew pieczona w słupki () 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN					Warzywa pieczone 100 g	Hummus 30 g (<u>SEZ,</u>) Warzywa pieczone 100 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ziemniaki młode 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	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 warzynno-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 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	Bulka 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 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: 2067.93 kcal; Białko ogółem: 88.49 g; Tłuszcz: 47.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 337.82 g; W tym cukry: 78.49 g; Błonnik pok.: 23.41 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 2026-06-22 do dnia 2026-06-30 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	
2026-06-26 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 Arbuz 150 g 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 Arbuz 150 g 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>) Arbuz 150 g 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>) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN						Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 JEĆZ</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 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 Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</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 Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 70 g Sałata 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>) Sałata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 1909.74 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 44.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 310.00 g; W tym cukry: 91.44 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 1848.34 kcal; Białko ogółem: 91.77 g; Tłuszcz: 34.56 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 307.87 g; W tym cukry: 82.97 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 1765.35 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 29.30 g; Kw. tł. nasy.: 9.19 g; Węglowodany ogółem: 301.40 g; W tym cukry: 74.20 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 1849.34 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 35.20 g; Kw. tł. nasy.: 13.52 g; Węglowodany ogółem: 300.65 g; W tym cukry: 76.76 g; Błonnik pok.: 19.59 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 1944.34 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz: 51.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 318.86 g; W tym cukry: 47.70 g; Błonnik pok.: 43.40 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2030.17 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 43.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 324.63 g; W tym cukry: 98.99 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 5.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-06-30 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
2026-06-27 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 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 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 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 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 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>) Salatka 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 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 salaty lodowej. 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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 salaty lodowej. 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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 JECZ</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 JECZ</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 JECZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka (bez oleju) 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JECZ</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 JECZ</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 JECZ</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 75 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 2026-06-22 do dnia 2026-06-30 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
2026-06-28 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g 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.łop.wiepr.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.łop.wiepr.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-pszenny 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.łop.wiepr.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: 2303.24 kcal; Białko ogółem: 119.23 g; Tłuszcz: 85.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 281.90 g; W tym cukry: 61.54 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2337.78 kcal; Białko ogółem: 120.66 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 321.44 g; W tym cukry: 91.77 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 1874.78 kcal; Białko ogółem: 82.95 g; Tłuszcz: 46.12 g; Kw. tł. nasy.: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 300.99 g; W tym cukry: 68.00 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 1930.48 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 48.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 300.89 g; W tym cukry: 70.10 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2187.69 kcal; Białko ogółem: 122.01 g; Tłuszcz: 85.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 271.17 g; W tym cukry: 58.62 g; Błonnik pok.: 38.70 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2348.07 kcal; Białko ogółem: 124.07 g; Tłuszcz: 84.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 290.87 g; W tym cukry: 67.88 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 6.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-06-30 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
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) Jajecznicza na parze z pomidorami 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 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>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 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 Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 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>) 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>) Jajecznicza na parze z pomidorami 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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>) Jajecznicza na parze z pomidorami 150 g (<u>JAJ, MLE</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 Słonecznik łuskany 10 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (<u>MLE</u>)
	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 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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) 100 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>) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos pieczarkowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Barszcz ukraiński 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>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	PD					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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>) Sałata zielona 5 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 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 Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 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 Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</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 Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN					Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	
		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 2026-06-22 do dnia 2026-06-30 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
2026-06-30 wtorek	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 razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU 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	Płatki 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	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>) Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU 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 (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Len mielony 10 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 młode 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, PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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, PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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, PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 młode 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, PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 Półdewica.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: 1941.74 kcal; Białko ogółem: 74.35 g; Tłuszcz: 58.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 296.87 g; W tym cukry: 62.69 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 1805.17 kcal; Białko ogółem: 80.71 g; Tłuszcz: 45.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.09 g; Węglowodany ogółem: 285.04 g; W tym cukry: 61.50 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 1742.97 kcal; Białko ogółem: 80.64 g; Tłuszcz: 38.86 g; Kw. tł. nasy.: 9.62 g; Węglowodany ogółem: 284.97 g; W tym cukry: 61.44 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 1883.00 kcal; Białko ogółem: 84.33 g; Tłuszcz: 46.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.08 g; Węglowodany ogółem: 297.18 g; W tym cukry: 75.94 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 1779.16 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 266.09 g; W tym cukry: 25.43 g; Błonnik pok.: 38.33 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 1953.43 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 48.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 295.83 g; W tym cukry: 70.50 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 6.10 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,