

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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	
2026-06-08 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Sałata zielona 30 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 75 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN						Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos warzywny z tofu dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i selera () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos warzywny z tofu dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i selera () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos warzywny z tofu dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziolowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i selera b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda z cytryną 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos warzywny z tofu dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i selera () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml		
	PD						Warzywa pieczone 100 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 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 Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, 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 Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 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 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)		
PN						Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pestki dyni 10 g		
		Wartość energetyczna: 2106.09 kcal; Białko ogółem: 78.65 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 344.38 g; W tym cukry: 56.33 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2004.34 kcal; Białko ogółem: 66.32 g; Tłuszcz: 47.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 347.59 g; W tym cukry: 68.18 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2068.64 kcal; Białko ogółem: 66.45 g; Tłuszcz: 45.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.02 g; Węglowodany ogółem: 369.32 g; W tym cukry: 83.72 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2110.07 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz: 49.93 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 361.45 g; W tym cukry: 80.96 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2287.87 kcal; Białko ogółem: 111.30 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 331.44 g; W tym cukry: 57.52 g; Błonnik pok.: 47.50 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2288.83 kcal; Białko ogółem: 89.50 g; Tłuszcz: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 371.18 g; W tym cukry: 90.78 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 7.14 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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
2026-06-09 wtorek	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>) Serek Fromage 60 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziolami 60 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziolami 60 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 70 g Salata zielona 30 g 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, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziolami 60 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 70 g Salata 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>) Serek Fromage 60 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziolami 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Salatka z brokulem i tofu 100 g (<u>SOJ,</u>)					
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 250 g Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 250 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 90 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 250 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 90 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 90 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 250 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 90 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD				Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ,</u> <u>może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Rzodkiew biała 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 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	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Rzodkiew biała 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 75 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5 g		
		Wartość energetyczna: 2340.54 kcal; Białko ogółem: 82.94 g; Tłuszcz: 79.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 339.77 g; W tym cukry: 62.62 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 1973.43 kcal; Białko ogółem: 80.67 g; Tłuszcz: 42.69 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 334.20 g; W tym cukry: 65.06 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 1917.81 kcal; Białko ogółem: 80.60 g; Tłuszcz: 40.34 g; Kw. tł. nasy.: 10.63 g; Węglowodany ogółem: 325.65 g; W tym cukry: 56.52 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 1973.51 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz: 43.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.75 g; Węglowodany ogółem: 325.55 g; W tym cukry: 58.62 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 2155.42 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 327.26 g; W tym cukry: 35.30 g; Błonnik pok.: 49.45 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2070.51 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 49.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 333.36 g; W tym cukry: 59.48 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 6.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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	
2026-06-10 środa	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>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</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>) Warzywa pieczone 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>)	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 Warzywa pieczone 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Warzywa pieczone 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</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>) Warzywa pieczone 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>)	
	II SN						Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 250 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD						Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pestki dyni 10 g	
	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 Twaróg półtłusty 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 Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN						Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
			Wartość energetyczna: 1964.67 kcal; Białko ogółem: 76.21 g; Tłuszcz: 54.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 311.41 g; W tym cukry: 51.35 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 1950.81 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 48.50 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 309.03 g; W tym cukry: 54.54 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 1945.52 kcal; Białko ogółem: 85.26 g; Tłuszcz: 50.66 g; Kw. tł. nasy.: 12.07 g; Węglowodany ogółem: 304.76 g; W tym cukry: 48.46 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2001.22 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 304.66 g; W tym cukry: 50.56 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 4.47 g;	Wartość energetyczna: 1930.72 kcal; Białko ogółem: 74.92 g; Tłuszcz: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 312.27 g; W tym cukry: 54.69 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2107.63 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 48.50 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 348.21 g; W tym cukry: 84.01 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 5.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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
2026-06-11 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>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>) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>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>) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>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>) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 75 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN					Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku czekoladowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 150 g	
	PD					Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek Fromage 60 g (<u>GLU PSZ, 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>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek Fromage 60 g (<u>GLU PSZ, 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>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 70 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g		
	Wartość energetyczna: 2388.53 kcal; Białko ogółem: 76.57 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 383.24 g; W tym cukry: 77.45 g; Błonnik pok.: 38.83 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2016.78 kcal; Białko ogółem: 79.93 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 312.50 g; W tym cukry: 67.08 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 1934.66 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 51.30 g; Kw. tł. nasy.: 14.05 g; Węglowodany ogółem: 303.88 g; W tym cukry: 59.38 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2057.51 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 317.91 g; W tym cukry: 71.91 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2222.90 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kw. tł. nasy.: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 317.34 g; W tym cukry: 46.39 g; Błonnik pok.: 40.05 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2251.15 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 343.16 g; W tym cukry: 80.28 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 7.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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
2026-06-12 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> .) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 70 g Salata zielona 30 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> .) Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzow ego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u> .) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzow ego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u> .) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g 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> .) Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzow ego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u> .) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 70 g Salata zielona 30 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> .) Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzow ego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u> .) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Ślupki z warzyw () 70 g Hummus 30 g (<u>SEZ</u> .)	Hummus 30 g (<u>SEZ</u> .) Ślupki z warzyw () 70 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ryba (miruna) po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL</u> .) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 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, SEL</u> .) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 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, SEL</u> .) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ryba (miruna) po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL</u> .) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ryba (miruna) po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL</u> .) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 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, SEL</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> .) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ</u> .)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Warzywa pieczone 70 g Salata 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 Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Gruszka 1szt. 150 g	
		Wartość energetyczna: 1958.34 kcal; Białko ogółem: 79.18 g; Tłuszcz: 52.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 312.12 g; W tym cukry: 62.45 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 1825.26 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 38.68 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 300.90 g; W tym cukry: 55.20 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 1700.84 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz: 36.02 g; Kw. tł. nasy.: 8.90 g; Węglowodany ogółem: 274.43 g; W tym cukry: 47.14 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 1890.76 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 46.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 292.52 g; W tym cukry: 48.46 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 4.78 g;	Wartość energetyczna: 2095.05 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 316.66 g; W tym cukry: 57.24 g; Błonnik pok.: 41.02 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 1930.41 kcal; Białko ogółem: 86.57 g; Tłuszcz: 50.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.50 g; Węglowodany ogółem: 299.79 g; W tym cukry: 50.06 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 6.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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
2026-06-13 sobota	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>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 100 g (<u>może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 75 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II SN				Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Woda z cytryną i miodem 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew oprószana () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Woda z cytryną 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Słonecznik łuskany 10 g		
Kolejca		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka wiosenna () 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 Ogonówka wiej.łop.wieprz.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzow ego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Sałatka wiosenna - diety 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 Ogonówka wiej.łop.wieprz.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzow ego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wieprz.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzow ego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka wiosenna () 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 Ogonówka wiej.łop.wieprz.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzow ego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2431.51 kcal; Białko ogółem: 78.03 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 382.19 g; W tym cukry: 93.70 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2056.91 kcal; Białko ogółem: 73.91 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 327.11 g; W tym cukry: 59.53 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 1908.76 kcal; Białko ogółem: 74.00 g; Tłuszcz: 43.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.70 g; Węglowodany ogółem: 324.16 g; W tym cukry: 56.38 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2059.61 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 338.05 g; W tym cukry: 70.59 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 1980.37 kcal; Białko ogółem: 74.78 g; Tłuszcz: 57.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 330.81 g; W tym cukry: 63.99 g; Błonnik pok.: 42.93 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2169.26 kcal; Białko ogółem: 83.52 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 340.91 g; W tym cukry: 68.90 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 7.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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	
2026-06-14 niedziela	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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniovym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniovym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniovym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniovym 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniovym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN						Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD						Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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 Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN						Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
			Wartość energetyczna: 2282.81 kcal; Białko ogółem: 111.35 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 315.82 g; W tym cukry: 63.61 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 1927.50 kcal; Białko ogółem: 83.50 g; Tłuszcz: 41.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.46 g; Węglowodany ogółem: 322.46 g; W tym cukry: 64.03 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 1871.88 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 39.00 g; Kw. tł. nasy.: 11.29 g; Węglowodany ogółem: 313.91 g; W tym cukry: 55.49 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 1927.58 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz: 41.69 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 313.81 g; W tym cukry: 57.59 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2217.10 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 312.75 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2369.89 kcal; Białko ogółem: 122.21 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 317.53 g; W tym cukry: 63.39 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 8.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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
2026-06-15 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Słupki z warzyw () 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Warzywa pieczone 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>) 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>) Warzywa pieczone (bez oleju) 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Słupki z warzyw () 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Słonecznik łuskany 10 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ziemniaki gotowane () 250 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Szpiniak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD					Mandarynka 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 18 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN					Warzywa pieczone 100 g Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2017.24 kcal; Białko ogółem: 70.90 g; Tłuszcz: 55.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 331.49 g; W tym cukry: 62.49 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 1938.78 kcal; Białko ogółem: 68.19 g; Tłuszcz: 50.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 321.95 g; W tym cukry: 60.49 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 1793.16 kcal; Białko ogółem: 68.12 g; Tłuszcz: 38.64 g; Kw. tł. nasy.: 10.56 g; Węglowodany ogółem: 313.40 g; W tym cukry: 51.95 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 1963.02 kcal; Białko ogółem: 73.96 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 310.27 g; W tym cukry: 52.21 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2053.88 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 71.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 311.04 g; W tym cukry: 37.32 g; Błonnik pok.: 44.69 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2206.71 kcal; Białko ogółem: 78.71 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 355.86 g; W tym cukry: 82.00 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 6.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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.pobudź. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2026-06-16 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron 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 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron 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 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron 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 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata 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>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron 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 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u>)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					Arbuz 150 g Pestki dyni 10 g	
	Kolejka	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.wieprzow ego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Pomidor 70 g Rukola 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.wieprzow ego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzow ego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzow ego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzow ego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Pomidor 70 g Rukola 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 Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzow ego 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN					Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g	
		Wartość energetyczna: 2126.31 kcal; Białko ogółem: 87.40 g; Tłuszcz: 53.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 346.13 g; W tym cukry: 55.66 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2037.77 kcal; Białko ogółem: 81.15 g; Tłuszcz: 53.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 326.71 g; W tym cukry: 62.19 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 1966.51 kcal; Białko ogółem: 78.38 g; Tłuszcz: 46.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.06 g; Węglowodany ogółem: 327.11 g; W tym cukry: 62.34 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2080.04 kcal; Białko ogółem: 83.73 g; Tłuszcz: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 331.57 g; W tym cukry: 67.06 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 4.32 g;	Wartość energetyczna: 2241.35 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 367.52 g; W tym cukry: 82.05 g; Błonnik pok.: 45.28 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 2175.84 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 335.17 g; W tym cukry: 61.20 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 5.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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
2026-06-17 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</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>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</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>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</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>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 75 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN				Sałatką jarzynowa z olejem (l) 100 g (<u>SEL</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Sałatką jarzynowa z olejem (l) 100 g (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	
	Obiad	Grysikowa (l) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Eskalopka z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane (l) 250 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa (l) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy (l) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (l) 250 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa (l) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy (l) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (l) 250 g Dynia z wody 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa (l) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy (l) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (l) 250 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa (l) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy (l) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (l) 250 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa (l) 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy (l) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane (l) 250 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml
	PD				Słonecznik luskany 10 g Serek ziarnisty 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 Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Sałatką z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 5 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 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Sałatką 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 Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Sałatką z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 5 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 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 5 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 Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Sałatką z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Sałatką z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2007.12 kcal; Białko ogółem: 80.17 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 321.59 g; W tym cukry: 46.59 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2023.63 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 38.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.84 g; Węglowodany ogółem: 343.14 g; W tym cukry: 61.88 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 1930.31 kcal; Białko ogółem: 89.68 g; Tłuszcz: 32.37 g; Kw. tł. nasy.: 9.40 g; Węglowodany ogółem: 334.46 g; W tym cukry: 61.74 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 1975.58 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 35.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 331.12 g; W tym cukry: 63.79 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2003.10 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; Tłuszcz: 51.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; W tym cukry: 39.56 g; Błonnik pok.: 39.15 g; Sól: 11.67 g;	Wartość energetyczna: 2271.53 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 44.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 383.66 g; W tym cukry: 65.88 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 7.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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
2026-06-18 czwartek	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>), Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>), Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Marchew pieczona w słupki () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Marchew pieczona w słupki () bez oleju 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>), Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Marchew pieczona w słupki () bez oleju 100 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>), Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 30 g Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>), Filet zapiekany drobiowy 75 g (<u>MLE</u>), Marchew pieczona w słupki () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN					Słupki z warzyw () 100 g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>),
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Łazanki z kapustą i kielbasą 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) o obniżonej zawartości tłuszczu 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) o obniżonej zawartości tłuszczu 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>), Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>), Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (<u>MLE</u>),	
	Kolacja	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 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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>), Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (<u>SOJ.</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>), Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>), Sałata zielona 5 g	
			Wartość energetyczna: 2176.48 kcal; Białko ogółem: 80.70 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 324.70 g; W tym cukry: 74.90 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2162.86 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 53.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 349.69 g; W tym cukry: 70.34 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2041.47 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 44.23 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 341.14 g; W tym cukry: 61.80 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2097.17 kcal; Białko ogółem: 93.63 g; Tłuszcz: 46.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 341.04 g; W tym cukry: 63.90 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2220.76 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 360.83 g; W tym cukry: 67.75 g; Błonnik pok.: 49.69 g; Sól: 7.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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
2026-06-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 70 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II śN					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* (bez oleju) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Woda z cytryną 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml
	PD					Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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 Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2190.95 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 58.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.73 g; Węglowodany ogółem: 350.76 g; W tym cukry: 79.21 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 1945.63 kcal; Białko ogółem: 87.72 g; Tłuszcz: 33.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 338.81 g; W tym cukry: 80.89 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 1863.93 kcal; Białko ogółem: 86.45 g; Tłuszcz: 28.71 g; Kw. tł. nasy.: 8.91 g; Węglowodany ogółem: 331.68 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 1946.63 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 34.40 g; Kw. tł. nasy.: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 331.59 g; W tym cukry: 74.68 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 1994.16 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.47 g; Węglowodany ogółem: 321.86 g; W tym cukry: 56.25 g; Błonnik pok.: 40.21 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2191.84 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Tłuszcz: 43.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 370.39 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 6.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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	
2026-06-20 sobota	Śniadane	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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g	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>) Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka gotowana wieprzowa 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g	
	II ŚN						Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka (gotowanego) z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD						Pomarańcza 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 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 5 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>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 5 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>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 5 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 60 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 5 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 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 5 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>) Pomidor 70 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN						Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2119.93 kcal; Białko ogółem: 83.46 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 339.51 g; W tym cukry: 68.50 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 1968.61 kcal; Białko ogółem: 76.70 g; Tłuszcz: 47.07 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 329.46 g; W tym cukry: 68.23 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 1945.93 kcal; Białko ogółem: 76.91 g; Tłuszcz: 47.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.48 g; Węglowodany ogółem: 321.30 g; W tym cukry: 60.56 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2023.81 kcal; Białko ogółem: 82.19 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 319.36 g; W tym cukry: 60.81 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 1998.60 kcal; Białko ogółem: 80.04 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 320.37 g; W tym cukry: 51.45 g; Błonnik pok.: 43.40 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2208.59 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 329.76 g; W tym cukry: 70.48 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 8.82 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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	
2026-06-21 niedziela	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> .) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 70 g Salata zielona 30 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> .) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 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 Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g 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> .) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna 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> .) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN						Jabłko 1 szt 1 szt Słonecznik łuskany 10 g	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> .) Ziemniaki gotowane () 250 g Mizeria 150 g (<u>MLE</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki gotowane () 250 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki gotowane () 250 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki gotowane () 250 g Mizeria 150 g (<u>MLE</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki gotowane () 250 g Mizeria 150 g (<u>MLE</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki gotowane () 250 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD						Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Serek Fromage 30 g (<u>GLU PSZ, MLE</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 Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR</u> .) Rzepa biała 100 g Salata zielona 5 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 szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> .) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Salata zielona 5 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 szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> .) Ćwikła z jabłkiem () (ugotowanym) 100 g Salata zielona 5 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 Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR</u> .) Rzepa biała 100 g Salata zielona 5 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 Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR</u> .) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Salata zielona 5 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 Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR</u> .) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN						Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)	
		Wartość energetyczna: 2075.06 kcal; Białko ogółem: 80.51 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 325.40 g; W tym cukry: 56.79 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 1895.20 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 35.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 319.49 g; W tym cukry: 64.86 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 1839.58 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 33.39 g; Kw. tł. nasy.: 11.34 g; Węglowodany ogółem: 310.94 g; W tym cukry: 56.32 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 1895.28 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 36.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.46 g; Węglowodany ogółem: 310.54 g; W tym cukry: 58.42 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2075.83 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 316.47 g; W tym cukry: 44.26 g; Błonnik pok.: 38.59 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2060.20 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 39.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 331.89 g; W tym cukry: 75.82 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 6.96 g;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
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,