

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
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 Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pestki dyni 10 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet drobiowy z indyka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Seler z 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>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Warzywa pieczone (bez oleju) 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Kanapka z serem żółtym i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2281.31 kcal; Białko ogółem: 83.71 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 347.84 g; W tym cukry: 87.06 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2054.03 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 313.97 g; W tym cukry: 76.64 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 1856.44 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 42.05 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 309.00 g; W tym cukry: 75.22 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 1921.61 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 273.60 g; W tym cukry: 32.77 g; Błonnik pok.: 37.71 g; Sól: 9.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwa strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-06-23 wtorek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II SN	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)			Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Kotlet mielony wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 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 oprószone () 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 oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Salatka z marchwi gotowanej , salaty lodowej i natki pietruszki* 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2394.50 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 60.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 383.89 g; W tym cukry: 111.46 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2246.32 kcal; Białko ogółem: 98.33 g; Tłuszcz: 47.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 374.25 g; W tym cukry: 113.21 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2196.22 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 44.68 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 372.36 g; W tym cukry: 112.04 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 1975.74 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 50.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 314.89 g; W tym cukry: 66.27 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 8.21 g;

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-06-24 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II SN	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)			Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Salatka z marchwi gotowanej, salaty lodowej i natki pietruszki* 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2384.31 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 53.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 394.52 g; W tym cukry: 115.16 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2468.58 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 54.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 403.09 g; W tym cukry: 122.26 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2346.86 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz: 48.73 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 392.59 g; W tym cukry: 121.00 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2181.58 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 345.98 g; W tym cukry: 65.79 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 7.60 g;

CIB- KO Podstawowa ZOL		CIB- KO Łatwo strawna ZOL		CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL		CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
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 Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Marchew pieczona w słupki () 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Marchew pieczona w słupki () bez oleju 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)		
	II ŚN	Warzywa pieczone 100 g					
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (). 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (). 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona (bez oleju) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (). 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)					
Wartość energetyczna: 2286.52 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 345.68 g; W tym cukry: 93.95 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 6.18 g;		Wartość energetyczna: 2396.04 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 358.47 g; W tym cukry: 97.58 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 5.24 g;		Wartość energetyczna: 2253.75 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 347.43 g; W tym cukry: 80.06 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 5.88 g;		Wartość energetyczna: 1983.43 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 288.75 g; W tym cukry: 38.60 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 4.66 g;	

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
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 Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	I i SN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)
	Obiad	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	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>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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
	PN				
		Wartość energetyczna: 2027.67 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 43.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 336.39 g; W tym cukry: 108.27 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2003.82 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 38.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 331.99 g; W tym cukry: 100.71 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 1925.43 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 33.32 g; Kw. tł. nasy.: 11.58 g; Węglowodany ogółem: 330.75 g; W tym cukry: 99.07 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 1779.45 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 49.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 270.05 g; W tym cukry: 42.25 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 6.11 g;

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
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 Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR</u>) Salatka z pomidora b/skórki i salaty lodowej. 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Salatka z pomidora b/skórki i salaty lodowej. 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Salatka z pomidora b/skórki i salaty lodowej. 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR</u>) Salatka z pomidora b/skórki i salaty lodowej. 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka (bez oleju) 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Woda z cytryną 250 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Rzodkiew biała 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2224.47 kcal; Białko ogółem: 81.74 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 362.17 g; W tym cukry: 75.24 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2383.74 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 387.96 g; W tym cukry: 98.05 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2282.89 kcal; Białko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 380.02 g; W tym cukry: 98.16 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 1893.02 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 55.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 293.82 g; W tym cukry: 52.92 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 8.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwa strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
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 Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g 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 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>) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Sos ziolowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Sos ziolowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 25 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Sos ziolowy () 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 ziolowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ,</u>)	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wieprz.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
PN					Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
Wartość energetyczna: 2307.06 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 65.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 332.19 g; W tym cukry: 75.99 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 7.22 g;		Wartość energetyczna: 2213.13 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 54.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 328.59 g; W tym cukry: 74.07 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 6.09 g;		Wartość energetyczna: 2033.82 kcal; Białko ogółem: 91.73 g; Tłuszcz: 51.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 330.78 g; W tym cukry: 84.94 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 6.43 g;	
Wartość energetyczna: 1946.31 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 265.69 g; W tym cukry: 36.16 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 7.91 g;					

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
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 Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajecznicza na parze z pomidorami (bez skórki) 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajecznicza na parze z pomidorami (bez skórki) 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Słonecznik łuskany 10 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<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) 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>)		
	PD	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) 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>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	FN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)			
		Wartość energetyczna: 2305.69 kcal; Białko ogółem: 76.60 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 381.92 g; W tym cukry: 83.44 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2220.89 kcal; Białko ogółem: 73.23 g; Tłuszcz: 49.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 384.14 g; W tym cukry: 83.21 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2170.79 kcal; Białko ogółem: 71.17 g; Tłuszcz: 46.96 g; Kw. tł. nasy.: 13.40 g; Węglowodany ogółem: 382.25 g; W tym cukry: 82.04 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2000.74 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 308.24 g; W tym cukry: 40.60 g; Błonnik pok.: 39.29 g; Sól: 8.04 g;

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Kotlet drobiowy panierowany 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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.</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.</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.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Warzywa pieczone (bez oleju) 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2203.34 kcal; Białko ogółem: 81.04 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 349.84 g; W tym cukry: 84.55 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2062.61 kcal; Białko ogółem: 86.18 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 321.19 g; W tym cukry: 84.16 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 1900.43 kcal; Białko ogółem: 83.09 g; Tłuszcz: 39.34 g; Kw. tł. nasy.: 9.79 g; Węglowodany ogółem: 326.88 g; W tym cukry: 88.74 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 1842.98 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; Węglowodany ogółem: 269.05 g; W tym cukry: 32.00 g; Błonnik pok.: 38.43 g; Sól: 6.41 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,