

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków ziołkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2026-07-06 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 ziołowy* 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	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	
	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 Polędwiczanka 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 Polędwiczanka 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 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wyd. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2026-07-07 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 Sałata 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.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 70 g Sałata 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.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 70 g Sałata 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.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek Fromage 60 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata 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.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 30 g
	II ŚN						Salatka z brokułem 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> może zawierać: <u>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>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2340.54 kcal; Białko ogółem: 82.94 g; Tłuszcz: 79.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 339.57 g; W tym cukry: 63.59 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.: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 334.00 g; W tym cukry: 66.03 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.: 10.59 g; Węglowodany ogółem: 325.45 g; W tym cukry: 57.49 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.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 325.35 g; W tym cukry: 59.59 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.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 327.06 g; W tym cukry: 36.27 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.: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 333.16 g; W tym cukry: 60.45 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 6.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwostrawna 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
2026-07-08 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 Salata 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 Salata 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 Salata 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 Salata 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 Salata 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 Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN					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, SO2.</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 z olejem* 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 z olejem* 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.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</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 z olejem* 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 z olejem* 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 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 Twaróg półtłusty 100 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 Twaróg półtłusty 100 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE.</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 Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN					Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2005.17 kcal; Białko ogółem: 76.21 g; Tłuszcz: 58.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 311.21 g; W tym cukry: 52.32 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 1991.31 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 308.83 g; W tym cukry: 55.51 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.: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 304.56 g; W tym cukry: 49.43 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.: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 304.46 g; W tym cukry: 51.53 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 4.47 g;	Wartość energetyczna: 1867.88 kcal; Białko ogółem: 74.85 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 286.31 g; W tym cukry: 34.42 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2044.80 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 322.25 g; W tym cukry: 63.75 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 5.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwostrawna 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
2026-07-09 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>) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana 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>) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana 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 Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana 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>) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana 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>) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana 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>) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana 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>) Pasta z twarogu 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>) Pasta z twarogu 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>) Pasta z twarogu 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.: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 383.04 g; W tym cukry: 78.42 g; Błonnik pok.: 38.83 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2031.79 kcal; Białko ogółem: 80.96 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 312.75 g; W tym cukry: 70.13 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 1949.67 kcal; Białko ogółem: 82.85 g; Tłuszcz: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 304.13 g; W tym cukry: 62.43 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2072.52 kcal; Białko ogółem: 83.13 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 318.16 g; W tym cukry: 74.96 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2222.90 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kw. tł. nasy.: 37.53 g; Węglowodany ogółem: 317.14 g; W tym cukry: 47.36 g; Błonnik pok.: 40.05 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2266.16 kcal; Białko ogółem: 91.88 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 343.41 g; W tym cukry: 83.33 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 7.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwostrawna 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
2026-07-10 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.wi eprzowego 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.wi eprzowego 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.wi eprzowego 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.wi eprzowego 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					Słupki z warzyw () 70 g Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)	Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Słupki 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 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>ŹI, 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.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 311.62 g; W tym cukry: 64.88 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.: 13.14 g; Węglowodany ogółem: 300.70 g; W tym cukry: 56.17 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.: 8.86 g; Węglowodany ogółem: 274.23 g; W tym cukry: 48.11 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.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 292.32 g; W tym cukry: 49.43 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.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 316.16 g; W tym cukry: 59.67 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.: 15.46 g; Węglowodany ogółem: 299.59 g; W tym cukry: 51.03 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 6.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wyd. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2026-07-11 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salatka wiosenna () z olejem 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 wiel. łop. wieprz. wędz. parz. z. dod. wod. biały. wieprz. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Salatka 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 wiel. łop. wieprz. wędz. parz. z. dod. wod. biały. wieprz. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiel. łop. wieprz. wędz. parz. z. dod. wod. biały. wieprz. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salatka wiosenna () z olejem 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 wiel. łop. wieprz. wędz. parz. z. dod. wod. biały. wieprz. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Salatka 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.: 15.46 g; Węglowodany ogółem: 330.21 g; W tym cukry: 66.90 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.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 340.31 g; W tym cukry: 71.81 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 7.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwostrawna 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	
2026-07-12 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 brzoskwinowym 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 brzoskwinowym 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 brzoskwinowym 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 brzoskwinowym 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 brzoskwinowym 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 % tł200g 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 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 z olejem* 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.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 315.32 g; W tym cukry: 66.04 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 1968.00 kcal; Białko ogółem: 83.50 g; Tłuszcz: 45.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 322.26 g; W tym cukry: 65.00 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 1912.38 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 43.50 g; Kw. tł. nasy.: 11.55 g; Węglowodany ogółem: 313.71 g; W tym cukry: 56.46 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 1968.08 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz: 46.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 313.61 g; W tym cukry: 58.56 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2113.76 kcal; Białko ogółem: 110.67 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 286.48 g; W tym cukry: 54.23 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2369.89 kcal; Białko ogółem: 122.21 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 317.03 g; W tym cukry: 65.82 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 8.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwostrawna 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
2026-07-13 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Słupki z warzyw () 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>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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	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>) 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	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>) 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 z olejem* 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 z olejem* 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 z olejem* 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 Szpinak 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 z olejem* 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>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN					Warzywa pieczone 100 g Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2057.74 kcal; Białko ogółem: 70.90 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 331.29 g; W tym cukry: 63.46 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 1979.28 kcal; Białko ogółem: 68.19 g; Tłuszcz: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 321.75 g; W tym cukry: 61.46 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 1833.66 kcal; Białko ogółem: 68.12 g; Tłuszcz: 43.14 g; Kw. tł. nasy.: 10.82 g; Węglowodany ogółem: 313.20 g; W tym cukry: 52.92 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.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 310.07 g; W tym cukry: 53.18 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2094.38 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 310.84 g; W tym cukry: 38.29 g; Błonnik pok.: 44.69 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2247.21 kcal; Białko ogółem: 78.71 g; Tłuszcz: 65.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 355.66 g; W tym cukry: 82.97 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 6.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wyd. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2026-07-14 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>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata 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 Sałata 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 kalarepek, jabłka i marchewki z olejem () 150 g 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	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 kalarepek, jabłka i marchewki z olejem () 150 g 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
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiel. łop. wiep. wędz. parz. z dod. wod. biały wi eprzowego 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 wiel. łop. wiep. wędz. parz. z dod. wod. biały wi eprzowego 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 wiel. łop. wiep. wędz. parz. z dod. wod. biały wi eprzowego 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 wiel. łop. wiep. wędz. parz. z dod. wod. biały wi eprzowego 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 wiel. łop. wiep. wędz. parz. z dod. wod. biały wi eprzowego 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 wiel. łop. wiep. wędz. parz. z dod. wod. biały wi eprzowego 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: 2249.29 kcal; Białko ogółem: 88.33 g; Tłuszcz: 67.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 344.04 g; W tym cukry: 60.65 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2037.77 kcal; Białko ogółem: 81.15 g; Tłuszcz: 53.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 326.51 g; W tym cukry: 63.16 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2024.34 kcal; Białko ogółem: 78.90 g; Tłuszcz: 51.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.33 g; Węglowodany ogółem: 331.47 g; W tym cukry: 65.93 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2080.04 kcal; Białko ogółem: 83.73 g; Tłuszcz: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 331.37 g; W tym cukry: 68.03 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 4.32 g;	Wartość energetyczna: 2364.33 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 365.43 g; W tym cukry: 87.04 g; Błonnik pok.: 44.54 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2175.84 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 334.97 g; W tym cukry: 62.17 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 5.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwostrawna 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
2026-07-15 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 Salata 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</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 Salata 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 Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>)
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Eskalopka z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Dynia z wody 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml
	PD					Słonecznik łuskany 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>) Salatka z pomidorów i koperku z olejem 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 Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Salatka z pomidorów i koperku z olejem 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>) Salatka z pomidorów i koperku z olejem 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 Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 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 Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Salata 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>) Salatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Salata 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.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; W tym cukry: 41.99 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.: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 383.36 g; W tym cukry: 67.34 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 7.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wyd. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2026-07-16 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 z olejem* 100 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 z olejem* 100 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 z olejem* 100 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 Polędwica Sopotka 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 Polędwica Sopotka 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 Polędwica Sopotka 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 Polędwica Sopotka 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 Polędwica Sopotka 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.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 324.50 g; W tym cukry: 75.87 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2174.34 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 56.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 346.98 g; W tym cukry: 70.19 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2052.95 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 47.01 g; Kw. tł. nasy.: 12.60 g; Węglowodany ogółem: 338.43 g; W tym cukry: 61.65 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2108.65 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 49.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 338.33 g; W tym cukry: 63.75 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2220.76 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 360.63 g; W tym cukry: 68.72 g; Błonnik pok.: 49.69 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2340.36 kcal; Białko ogółem: 114.96 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 356.34 g; W tym cukry: 75.13 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 9.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwostrawna 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
2026-07-17, 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>) Salata 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* z olejem 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* z olejem 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* z olejem 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml
	PD					Salatka z pomidora i salaty 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 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 Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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 Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 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>) 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 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwostrawna 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
2026-07-18 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 SN					Mieszanek 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 JĘCZ.</u>) Sałatka 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 JĘCZ.</u>) Sałatka 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 JĘCZ.</u>) Sałatka 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.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 338.41 g; W tym cukry: 73.84 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.: 15.23 g; Węglowodany ogółem: 328.36 g; W tym cukry: 73.56 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.: 11.44 g; Węglowodany ogółem: 321.10 g; W tym cukry: 61.53 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.: 15.73 g; Węglowodany ogółem: 319.16 g; W tym cukry: 61.78 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.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 319.27 g; W tym cukry: 56.79 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.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 328.66 g; W tym cukry: 75.81 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 8.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wyd. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2026-07-19 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 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 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>) Cwikła z jabłkiem () z olejem 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>) Cwikła 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>) Cwikła z jabłkiem () z olejem 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>) Cwikła z jabłkiem () z olejem 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.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 325.20 g; W tym cukry: 57.76 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 1922.20 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 38.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.62 g; Węglowodany ogółem: 318.99 g; W tym cukry: 67.29 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 1866.58 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 36.39 g; Kw. tł. nasy.: 11.45 g; Węglowodany ogółem: 310.44 g; W tym cukry: 58.75 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 1895.28 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 36.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 310.34 g; W tym cukry: 59.39 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2075.83 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 316.27 g; W tym cukry: 45.23 g; Błonnik pok.: 38.59 g; Sól: 7.49 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,