

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- D01 Podstawowa ZOL	CIB- D02 Łatwo strawna ZOL	CIB- D03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowod ZOL	CIB- Bezmleczna ZOL
2026-07-01 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<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 Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 15 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN		Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos myśliwski 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu z olejem () 150 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos myśliwski 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2879.40 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz: 88.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 440.38 g; W tym cukry: 106.02 g; Błonnik pok.: 37.63 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2840.44 kcal; Białko ogółem: 113.12 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 444.58 g; W tym cukry: 111.33 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2744.08 kcal; Białko ogółem: 123.07 g; Tłuszcz: 83.05 g; Kw. tł. nasy.: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 419.35 g; W tym cukry: 84.96 g; Błonnik pok.: 44.31 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 2354.29 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 70.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 356.47 g; W tym cukry: 54.92 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 10.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- D01 Podstawowa ZOL	CIB- D02 Łatwo strawna ZOL	CIB- D03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowod ZOL	CIB- Bezmleczna ZOL
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa na mleku z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Marchew pieczona w słupki () 100 g Kawa zbożowa na mleku z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Warzywa pieczone 100 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 400 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 400 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 400 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>)	Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.w p.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2617.83 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 88.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 373.92 g; W tym cukry: 64.81 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2520.48 kcal; Białko ogółem: 114.07 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 368.67 g; W tym cukry: 68.41 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2762.79 kcal; Białko ogółem: 127.71 g; Tłuszcz: 96.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 391.24 g; W tym cukry: 44.53 g; Błonnik pok.: 46.71 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2095.01 kcal; Białko ogółem: 82.22 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 320.64 g; W tym cukry: 29.47 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 7.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- D01 Podstawowa ZOL	CIB- D02 Łatwo strawna ZOL	CIB- D03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowod ZOL	CIB- Bezmleczna ZOL
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 15 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 230 g Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 230 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 230 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 500 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 230 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2427.47 kcal; Białko ogółem: 97.06 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 354.32 g; W tym cukry: 66.26 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2411.39 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 381.63 g; W tym cukry: 100.93 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2473.35 kcal; Białko ogółem: 121.33 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 371.86 g; W tym cukry: 63.77 g; Błonnik pok.: 50.71 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 1933.86 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 53.30 g; Kw. tł. nasy.: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 290.90 g; W tym cukry: 47.89 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 8.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- D01 Podstawowa ZOL	CIB- D02 Łatwo strawna ZOL	CIB- D03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowod ZOL	CIB- Bezmleczna ZOL
2026-07-04 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Mus dyniowo-jabłkowy z cynamonem b/c 100 g Kakao na mleku z/c 300 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Mus dyniowo-jabłkowy z cynamonem b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Mus dyniowo-jabłkowy z cynamonem b/c 100 g Kakao na mleku b/c 300 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 15 g Mus dyniowo-jabłkowy z cynamonem b/c 100 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN		Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 230 g Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 230 g Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 230 g Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki wiedeńskie wieprz.homogeni.wędz.parzone 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Pomidor b/skórki 100 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 15 g Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2606.36 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 42.74 g; Węglowodany ogółem: 365.03 g; W tym cukry: 76.35 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2257.71 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 363.94 g; W tym cukry: 67.03 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2836.87 kcal; Białko ogółem: 126.59 g; Tłuszcz: 93.04 g; Kw. tł. nasy.: 49.69 g; Węglowodany ogółem: 409.85 g; W tym cukry: 81.41 g; Błonnik pok.: 45.89 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2082.69 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz: 47.30 g; Kw. tł. nasy.: 12.06 g; Węglowodany ogółem: 352.03 g; W tym cukry: 47.32 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 7.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- D01 Podstawowa ZOL	CIB- D02 Łatwo strawna ZOL	CIB- D03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowod ZOL	CIB- Bezmleczna ZOL
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa na mleku z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 15 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 230 g Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 230 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 230 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 230 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% 15 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozdz.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN			Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2329.65 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 338.41 g; W tym cukry: 73.36 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2211.37 kcal; Białko ogółem: 117.76 g; Tłuszcz: 57.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 323.13 g; W tym cukry: 74.00 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2384.76 kcal; Białko ogółem: 123.72 g; Tłuszcz: 59.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 352.14 g; W tym cukry: 55.87 g; Błonnik pok.: 41.40 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 1867.46 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 44.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 287.25 g; W tym cukry: 42.28 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 9.32 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 JEĆZ - 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,