

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CIBÓRZ

|                         |          | CIB- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CIB- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CIB- D05 Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CIB- D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CIB- D01/WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CIB- D08 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-22 poniedziałek | Śniadane | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 75 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 75 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy [Por] x 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
|                         | II ŚN    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                         | Obiad    | Brokulowa z ryżem () 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pieczarkowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                              | Brokulowa z ryżem () 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                        | Brokulowa z ryżem () 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                               | Brokulowa z ryżem () 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet drobiowy z indyka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                          | Brokulowa z ryżem () 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                        | Bulion warzywny z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                            | Brokulowa z ryżem () 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                              |
|                         | PD       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                         | Kolacja  | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 50 g<br>Warzywa pieczone 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Dżem 50 g<br>Warzywa pieczone (bez oleju) 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 50 g<br>Warzywa pieczone 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                    | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 50 g<br>Warzywa pieczone 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                                                                                                      |
|                         | PN       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                         |          | Wartość energetyczna: 2476.95 kcal;<br>Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 79.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 372.81 g; W tym cukry: 52.30 g; Błonnik pok.: 38.73 g; Sód: 3725.76 mg;                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2398.55 kcal;<br>Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 368.55 g; W tym cukry: 77.29 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sód: 3548.50 mg;                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2557.00 kcal;<br>Białko ogółem: 111.81 g; Tłuszcz: 83.86 g; Kw. tł. nasy.: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 398.55 g; W tym cukry: 57.97 g; Błonnik pok.: 54.52 g; Sód: 4588.06 mg;                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2245.20 kcal;<br>Białko ogółem: 96.83 g; Tłuszcz: 51.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 377.26 g; W tym cukry: 77.26 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sód: 3539.84 mg;                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2673.42 kcal;<br>Białko ogółem: 102.58 g; Tłuszcz: 84.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 406.20 g; W tym cukry: 78.19 g; Błonnik pok.: 37.23 g; Sód: 4271.78 mg;                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2262.26 kcal;<br>Białko ogółem: 78.87 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 355.04 g; W tym cukry: 48.83 g; Błonnik pok.: 36.81 g; Sód: 3422.59 mg;                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 1364.71 kcal;<br>Białko ogółem: 29.83 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 200.38 g; W tym cukry: 50.31 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sód: 1150.10 mg;                                                                                                                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CIBÓRZ

|                   |           | CIB- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CIB- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CIB- D05 Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CIB- D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CIB- D01/WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CIB- D08 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-23 wtorek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml           | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                              | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                                                                                     | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                              | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> )             | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml               | Chleb bezglutenowy [Por] x 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                                                                              |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Obiad     | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Kotlet mielony wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Buraczki podprawiane -grubo tarte () z cebulką 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                 | Grysikowa () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki oprószane () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                  | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki oprószane () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                   | Grysikowa () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki oprószane () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki oprószane () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Grysikowa () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki oprószane () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                   |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Salatka z marchwi gotowanej, salaty lodowej i natki pietruszki* 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Papryka świeża 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>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 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Papryka świeża 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>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 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )        | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
| PN                |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2952.38 kcal; Białko ogółem: 126.68 g; Tłuszcz: 103.32 g; Kw. tł. nasy.: 40.70 g; Węglowodany ogółem: 406.50 g; W tym cukry: 55.58 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sód: 4194.59 mg;                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2402.88 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 63.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 373.50 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sód: 3432.73 mg;                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2791.36 kcal; Białko ogółem: 127.37 g; Tłuszcz: 80.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 440.42 g; W tym cukry: 89.34 g; Błonnik pok.: 55.03 g; Sód: 3161.01 mg;                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2283.10 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 50.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.51 g; Węglowodany ogółem: 373.08 g; W tym cukry: 68.08 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sód: 3453.75 mg;                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2578.62 kcal; Białko ogółem: 121.88 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 391.22 g; W tym cukry: 81.79 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sód: 3529.40 mg;                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2632.34 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 81.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 403.89 g; W tym cukry: 64.90 g; Błonnik pok.: 37.17 g; Sód: 2993.85 mg;                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 1263.11 kcal; Białko ogółem: 40.40 g; Tłuszcz: 41.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 191.27 g; W tym cukry: 36.70 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sód: 1111.11 mg;                                                                                                                          |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CIBÓRZ*

|                  |           | CIB- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CIB- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CIB- D05 Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CIB- D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CIB- D01/WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CIB- D08 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-24 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                                                                                 | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Dżem 50 g<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                                          | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> )                              | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                           | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEŻ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                                                                                                            |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                  | Obiad     | Pieczarkowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 230 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Mizeria 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                    | Solferino () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 230 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                    | Pieczarkowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 230 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Dynia z wody 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                     | Solferino () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 230 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Dynia z wody 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                       | Solferino () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 230 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                | Pieczarkowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> )<br>Makaron z warzywami*- dieta BM 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                         | Solferino () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 230 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                              |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Salatka z marchwi gotowanej , salaty lodowej i natki pietruszki* 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Rzodkiew biała 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Rzodkiew biała 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEŻ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
|                  | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2506.88 kcal;<br>Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 67.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 400.42 g; W tym cukry: 79.20 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sód: 3089.82 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2806.81 kcal;<br>Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 449.35 g; W tym cukry: 108.75 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sód: 3156.24 mg;                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2666.03 kcal;<br>Białko ogółem: 117.13 g; Tłuszcz: 81.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.74 g; Węglowodany ogółem: 417.73 g; W tym cukry: 80.91 g; Błonnik pok.: 55.01 g; Sód: 2970.37 mg;                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2561.03 kcal;<br>Białko ogółem: 107.17 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 426.63 g; W tym cukry: 96.76 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sód: 3332.08 mg;                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2970.68 kcal;<br>Białko ogółem: 125.99 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 464.08 g; W tym cukry: 122.31 g; Błonnik pok.: 34.72 g; Sód: 3375.58 mg;                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2236.51 kcal;<br>Białko ogółem: 76.99 g; Tłuszcz: 55.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 380.75 g; W tym cukry: 81.28 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sód: 2332.24 mg;                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1848.85 kcal;<br>Białko ogółem: 43.81 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 306.65 g; W tym cukry: 64.28 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sód: 777.97 mg;                                                                                                                        |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CIBÓRZ

|                     |           | CIB- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CIB- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CIB- D05 Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CIB- D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CIB- D01/WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CIB- D08 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-25 czwartek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Kawa zbożowa na mleku z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>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> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Marchew pieczona w słupki ( ) 70 g<br>Kawa zbożowa na mleku z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Kawa zbożowa na mleku z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Kawa zbożowa na mleku z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )         | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                                                                           |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Warzywa pieczone 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane ( ) 230 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                 | Ziemniaczana ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ). 350 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                      | Barszcz biały z ziemniakami ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ). 350 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                           | Ziemniaczana ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ). 350 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                          | Ziemniaczana ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ). 350 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                             | Barszcz biały z ziemniakami ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Risotto wegetariańskie* 350 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml<br>Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                 | Ziemniaczana ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ). 350 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                      |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                     | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>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 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>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 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
|                     | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2421.22 kcal;<br>Białko ogółem: 96.54 g; Tłuszcz: 73.67 g;<br>Kw. tł. nasy.: 38.07 g; Węglowodany ogółem: 366.54 g; W tym cukry: 68.57 g;<br>Błonnik pok.: 29.28 g; Sód: 3533.60 mg;                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2447.92 kcal;<br>Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 371.43 g; W tym cukry: 63.77 g;<br>Błonnik pok.: 25.89 g; Sód: 3274.46 mg;                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2482.71 kcal;<br>Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 76.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 391.74 g; W tym cukry: 61.23 g;<br>Błonnik pok.: 45.22 g; Sód: 2798.46 mg;                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2354.85 kcal;<br>Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 375.18 g; W tym cukry: 65.31 g;<br>Błonnik pok.: 28.05 g; Sód: 3387.53 mg;                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2641.53 kcal;<br>Białko ogółem: 115.07 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 400.29 g; W tym cukry: 71.03 g;<br>Błonnik pok.: 25.51 g; Sód: 3293.67 mg;                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2346.52 kcal;<br>Białko ogółem: 81.75 g; Tłuszcz: 71.06 g; Kw. tł. nasy.: 36.38 g; Węglowodany ogółem: 371.32 g; W tym cukry: 77.62 g;<br>Błonnik pok.: 29.81 g; Sód: 2821.83 mg;                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 1798.29 kcal;<br>Białko ogółem: 53.57 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 270.16 g; W tym cukry: 32.68 g;<br>Błonnik pok.: 24.65 g; Sód: 991.78 mg;                                                                                                                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CIBÓRZ

|                   |           | CIB- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CIB- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                      | CIB- D05 Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CIB- D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CIB- D01/WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CIB- D08 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-26 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser topiony 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                    | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                      | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser topiony 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser topiony 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                         | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                                                     |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Obiad     | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Śledź w śmietanie 150 g ( <u>JAJ, RYB, MLE, GOR,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane ( ) 230 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                            | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryba gotowana (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane ( ) 230 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                       | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryba gotowana (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane ( ) 230 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryba gotowana (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane ( ) 230 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Szpinak gotowany * 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryba gotowana (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane ( ) 230 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                 | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane ( ) 230 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                            | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryba gotowana (Dorsz) 50 g ( <u>RYB,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane ( ) 230 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )                                                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                                                   |
| PN                |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2493.44 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 87.88 g; Kw. tł. nasy.: 37.80 g; Węglowodany ogółem: 357.24 g; W tym cukry: 76.73 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sód: 4216.47 mg;                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2294.75 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 53.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 367.53 g; W tym cukry: 79.69 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sód: 2915.41 mg;                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2595.65 kcal; Białko ogółem: 127.89 g; Tłuszcz: 68.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 421.16 g; W tym cukry: 74.54 g; Błonnik pok.: 50.83 g; Sód: 3262.31 mg;                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2101.49 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 33.85 g; Kw. tł. nasy.: 12.30 g; Węglowodany ogółem: 362.13 g; W tym cukry: 71.22 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sód: 3262.79 mg;                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2714.78 kcal; Białko ogółem: 115.91 g; Tłuszcz: 74.50 g; Kw. tł. nasy.: 38.01 g; Węglowodany ogółem: 414.65 g; W tym cukry: 93.28 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sód: 3925.65 mg;                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2349.87 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 70.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 353.21 g; W tym cukry: 72.45 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sód: 3152.58 mg;                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1539.93 kcal; Białko ogółem: 44.66 g; Tłuszcz: 48.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 243.85 g; W tym cukry: 46.64 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sód: 862.05 mg;                                                                                                                    |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CIBÓRZ

|                   |           | CIB- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CIB- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                  | CIB- D05 Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CIB- D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CIB- D01/WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CIB- D08 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-27 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Parówki wiedeńskie wieprz.homogeni.wędz.parzone 70 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> )<br>Salatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej. 100 g<br>Kakao z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Salatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej. 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Salatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej. 100 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Salatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej. 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 75 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Salatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej. 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>SEZ</u> )<br>Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> )<br>Salatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej. 100 g<br>Kakao z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE</u> ) | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Salatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej. 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 230 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                    | Selerowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 230 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                    | Grochowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 230 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                   | Selerowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 230 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka (gotowanego) z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                  | Selerowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 230 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                        | Grochowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Pierogi z serem* 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g                                                                                                                                                          | Selerowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 230 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                 |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta () 250 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta () 250 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )                                                                                                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta () 250 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta () 250 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )                                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta () 250 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta () 250 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                  | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta () 100 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                                                                         |
|                   | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2952.95 kcal; Białko ogółem: 115.86 g; Tłuszcz: 92.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 442.90 g; W tym cukry: 101.48 g; Błonnik pok.: 41.49 g; Sód: 2921.59 mg;                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2477.26 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 402.81 g; W tym cukry: 85.19 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sód: 3364.12 mg;                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2893.83 kcal; Białko ogółem: 136.58 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 465.23 g; W tym cukry: 68.12 g; Błonnik pok.: 59.03 g; Sód: 3440.49 mg;                                                                         | Wartość energetyczna: 2360.06 kcal; Białko ogółem: 104.17 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 12.83 g; Węglowodany ogółem: 381.93 g; W tym cukry: 60.40 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sód: 3375.92 mg;                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2864.44 kcal; Białko ogółem: 128.42 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 454.33 g; W tym cukry: 93.02 g; Błonnik pok.: 38.86 g; Sód: 4100.09 mg;                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2633.24 kcal; Białko ogółem: 84.31 g; Tłuszcz: 69.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 440.29 g; W tym cukry: 100.77 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sód: 2825.52 mg;                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1823.47 kcal; Białko ogółem: 49.43 g; Tłuszcz: 48.96 g; Kw. tł. nasy.: 13.30 g; Węglowodany ogółem: 314.58 g; W tym cukry: 70.24 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sód: 1071.28 mg;                                                                    |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CIBÓRZ

|                      |           | CIB- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CIB- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CIB- D05 Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CIB- D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CIB- D01/WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CIB- D08 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-28 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa na mleku z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>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> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Pomidor 70 g<br>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> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa na mleku z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa na mleku z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Kawa zbożowa na mleku z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                   | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                                             |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Gruszka 1szt. 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                           | Rosół z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                         | Rosół z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                              | Rosół z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                    | Rosół z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                          | Bulion warzywny z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                  | Rosół z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                          |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogonówka<br>wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogonówka<br>wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogonówka<br>wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Ogonówka<br>wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogonówka<br>wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g ( <u>SEL.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogonówka<br>wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
|                      | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2730.06 kcal;<br>Białko ogółem: 136.99 g; Tłuszcz: 101.01 g; Kw. tł. nasy.: 39.95 g; Węglowodany ogółem: 339.74 g; W tym cukry: 82.13 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sód: 2928.65 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2891.71 kcal;<br>Białko ogółem: 144.86 g; Tłuszcz: 94.10 g; Kw. tł. nasy.: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 386.81 g; W tym cukry: 111.76 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sód: 3166.55 mg;                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 3066.26 kcal;<br>Białko ogółem: 152.95 g; Tłuszcz: 109.87 g; Kw. tł. nasy.: 42.67 g; Węglowodany ogółem: 388.17 g; W tym cukry: 57.56 g; Błonnik pok.: 47.98 g; Sód: 3024.45 mg;                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2773.31 kcal;<br>Białko ogółem: 144.65 g; Tłuszcz: 81.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 386.71 g; W tym cukry: 111.58 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sód: 3188.15 mg;                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 3208.21 kcal;<br>Białko ogółem: 164.18 g; Tłuszcz: 110.63 g; Kw. tł. nasy.: 43.26 g; Węglowodany ogółem: 380.37 g; W tym cukry: 90.39 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sód: 3288.04 mg;                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2268.24 kcal;<br>Białko ogółem: 91.49 g; Tłuszcz: 58.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 370.65 g; W tym cukry: 83.30 g; Błonnik pok.: 38.30 g; Sód: 2588.15 mg;                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2112.17 kcal;<br>Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 80.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 269.22 g; W tym cukry: 62.72 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sód: 1108.95 mg;                                                                                                                |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CIBÓRZ*

|                         |           | CIB- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CIB- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                              | CIB- D05 Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CIB- D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CIB- D01/WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CIB- D08 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-29 poniedziałek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajecznicza na parze 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                   | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g | Płatki kukurydziane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Ogórek świeży 70 g<br>Salata zielona 30 g                          | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Salata zielona 30 g | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g                                                       |
|                         | II ŚN     | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                         | Obiad     | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 230 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                 | Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 230 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                    | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 230 g<br>Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Mus z jabłek () b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                     | Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 230 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 230 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                       | Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 230 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                  |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR.</b> )<br>Salata zielona 5 g                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR.</b> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                         | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )<br>Rzodkiew biała 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Bukiet warzyw gotowanych (march,kalaflor, brokul)* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> )                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Rzodkiew biała 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Bukiet warzyw gotowanych (march,kalaflor, brokul)* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> )                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homo. naturalny 75 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Bukiet warzyw gotowanych (march,kalaflor, brokul)* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> )                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Rzodkiew biała 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> )                                                                | Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g<br>Bukiet warzyw gotowanych (march,kalaflor, brokul)* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
|                         | PN        | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2506.94 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 405.86 g; W tym cukry: 56.60 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sód: 3138.67 mg;                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2337.57 kcal; Białko ogółem: 78.80 g; Tłuszcz: 53.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 407.98 g; W tym cukry: 62.41 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sód: 4221.21 mg;                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2446.70 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 437.90 g; W tym cukry: 67.54 g; Błonnik pok.: 59.03 g; Sód: 4603.99 mg;                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2343.49 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 49.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 409.12 g; W tym cukry: 62.70 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sód: 4420.32 mg;                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2802.40 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 475.39 g; W tym cukry: 87.50 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sód: 4892.14 mg;                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2506.99 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 69.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.59 g; Węglowodany ogółem: 410.66 g; W tym cukry: 62.30 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sód: 3074.99 mg;                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 1684.56 kcal; Białko ogółem: 33.44 g; Tłuszcz: 48.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 295.31 g; W tym cukry: 38.04 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sód: 1105.97 mg;                                                                                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CIBÓRZ

|                   |           | CIB- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CIB- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                | CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                     | CIB- D05 Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CIB- D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CIB- D01/WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CIB- D08 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-30 wtorek | Śniadanie | Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                           | Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                                                   |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | Obiad     | Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kotlet drobiowy panierowany 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                             | Jarzynowa z zacierką dieta () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Jarzynowa z zacierką dieta () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew oprószana () 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                             | Jarzynowa z zacierką dieta () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                              | Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pierogi ukraińskie () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                 | Jarzynowa z zacierką dieta () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 50 g<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )               | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                     | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                         |
|                   | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2498.74 kcal;<br>Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 367.06 g; W tym cukry: 64.88 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sód: 3493.71 mg;                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2400.46 kcal;<br>Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz: 64.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 358.17 g; W tym cukry: 69.38 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sód: 3544.24 mg;                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2637.26 kcal;<br>Białko ogółem: 131.84 g; Tłuszcz: 82.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 398.93 g; W tym cukry: 71.15 g; Błonnik pok.: 56.09 g; Sód: 3882.57 mg;                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2241.56 kcal;<br>Białko ogółem: 117.93 g; Tłuszcz: 47.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 358.07 g; W tym cukry: 69.20 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sód: 3565.84 mg;                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2613.46 kcal;<br>Białko ogółem: 128.64 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 385.92 g; W tym cukry: 98.33 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sód: 3709.24 mg;                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2807.86 kcal;<br>Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 100.81 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 409.39 g; W tym cukry: 65.68 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sód: 3361.92 mg;                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 1564.94 kcal;<br>Białko ogółem: 43.12 g; Tłuszcz: 51.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 244.40 g; W tym cukry: 44.71 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sód: 1101.91 mg;                                                                                                 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CIBÓRZ

|                  |           | CIB- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CIB- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CIB- D05 Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CIB- D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CIB- D01/WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CIB- D08 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-01 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 50 g<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkami wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                   | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Dżem 50 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                                                                                                                                                   | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 50 g<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                        | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 50 g<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                           | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 50 g<br>Arbuz 150 g<br>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> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                  | Obiad     | Kapuśniak z kapusty białej () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 230 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos myśliwski 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu z olejem () 150 g ( <u>MLE, SO2.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                  | Ziemniaczana () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 230 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                        | Ziemniaczana () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 230 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu z olejem b/c () 150 g ( <u>MLE, SO2.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                | Ziemniaczana () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 230 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                                            | Ziemniaczana () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 230 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                        | Ziemniaczana () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kaszotto wegetariańskie z tofu * 400 g ( <u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                | Ziemniaczana () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 230 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml           |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Rzodkiew biała 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Rzodkiew biała 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Sałata zielona 30 g<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Rzodkiew biała 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
| PN               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2963.02 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz: 89.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 460.32 g; W tym cukry: 104.37 g; Błonnik pok.: 40.73 g; Sód: 4034.56 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2918.34 kcal; Białko ogółem: 115.26 g; Tłuszcz: 77.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 462.72 g; W tym cukry: 109.79 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sód: 3780.80 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2891.65 kcal; Białko ogółem: 126.76 g; Tłuszcz: 83.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 457.38 g; W tym cukry: 96.31 g; Błonnik pok.: 51.31 g; Sód: 4684.52 mg;                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2766.37 kcal; Białko ogółem: 113.83 g; Tłuszcz: 64.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 455.44 g; W tym cukry: 101.27 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sód: 3802.16 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 3011.84 kcal; Białko ogółem: 121.81 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 476.17 g; W tym cukry: 122.84 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sód: 4670.80 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2563.92 kcal; Białko ogółem: 77.11 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 430.48 g; W tym cukry: 93.79 g; Błonnik pok.: 43.95 g; Sód: 3035.41 mg;                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1811.43 kcal; Białko ogółem: 38.59 g; Tłuszcz: 52.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 310.61 g; W tym cukry: 66.92 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sód: 996.03 mg;                                                                                                                 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CIBÓRZ

|           | CIB- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CIB- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                     | CIB- D05 Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CIB- D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CIB- D01/WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CIB- D08 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa na mleku z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> )                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Marchew pieczona w słupki () 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> )                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Marchew pieczona w słupki () (bez oleju) 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa na mleku z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 75 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Marchew pieczona w słupki () 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa na mleku z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa na mleku z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEŻ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )<br>Marchew pieczona w słupki () 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
| II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Warzywa pieczone 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                            | Szpinakowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 400 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                    | Szpinakowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                          | Szpinakowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 400 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                           | Szpinakowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 400 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml<br>Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                          | Szpinakowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron z warzywami*- dieta BM 350 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml<br>Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                     | Szpinakowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 400 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                   |
| PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kolacja   | Paszтет z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> )                                                                                  | Paszтет z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> )                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 75 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> )                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> )      | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEŻ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                       |
| PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g ( <u>SOJ, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|           | Wartość energetyczna: 2696.22 kcal;<br>Białko ogółem: 107.61 g; Tłuszcz: 89.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 391.99 g; W tym cukry: 63.03 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sód: 2909.26 mg;                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2584.93 kcal;<br>Białko ogółem: 116.37 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 384.37 g; W tym cukry: 65.20 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sód: 3659.54 mg;                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2978.76 kcal;<br>Białko ogółem: 132.09 g; Tłuszcz: 111.96 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 415.82 g; W tym cukry: 50.65 g; Błonnik pok.: 53.89 g; Sód: 2865.77 mg;                                                                                        | Wartość energetyczna: 2451.42 kcal;<br>Białko ogółem: 116.14 g; Tłuszcz: 59.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 384.13 g; W tym cukry: 64.93 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sód: 3680.90 mg;                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2843.29 kcal;<br>Białko ogółem: 145.74 g; Tłuszcz: 84.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 398.76 g; W tym cukry: 73.40 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sód: 4157.14 mg;                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2254.79 kcal;<br>Białko ogółem: 83.27 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 373.61 g; W tym cukry: 63.00 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sód: 2504.43 mg;                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 1932.51 kcal;<br>Białko ogółem: 63.71 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 283.31 g; W tym cukry: 31.32 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sód: 1229.09 mg;                                                                      |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CIBÓRZ

|                   |           | CIB- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CIB- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CIB- D05 Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CIB- D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CIB- D01/WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CIB- D08 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-03 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                                                                                      | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                                                                   | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 75 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                         | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                 | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>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> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Obiad     | Krupnik jęczmienny () 500 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Ryba smażona (Dorsz) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                                | Krupnik jęczmienny () 500 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                    | Krupnik jęczmienny () 500 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                        | Krupnik jęczmienny () 500 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany bez oleju () 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                       | Krupnik jęczmienny () 500 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                           | Krupnik jęczmienny () 500 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Kotlet z ciecior i pieczarek 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                            | Krupnik jęczmienny () 500 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 50 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Krupnik jęczmienny () 500 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 50 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogonówka<br>wiej.łop.wiep.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi.eprzowego 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u> )                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>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 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Dynia z wody 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>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-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>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 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Dynia z wody 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>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 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>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 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Chleb jasny bezglutenowy 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Jajko z wody 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| PN                |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2494.88 kcal;<br>Białko ogółem: 98.78 g; Tłuszcz: 78.56 g;<br>Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 371.60 g; W tym cukry: 62.52 g;<br>Błonnik pok.: 31.32 g; Sód: 3277.22 mg;                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2411.69 kcal;<br>Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 62.60 g;<br>Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 380.85 g; W tym cukry: 81.26 g;<br>Błonnik pok.: 34.15 g; Sód: 3703.52 mg;                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2542.43 kcal;<br>Białko ogółem: 122.89 g; Tłuszcz: 79.59 g;<br>Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 383.79 g; W tym cukry: 58.13 g;<br>Błonnik pok.: 48.22 g; Sód: 3137.36 mg;                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2335.61 kcal;<br>Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 44.47 g;<br>Kw. tł. nasy.: 13.50 g; Węglowodany ogółem: 399.99 g; W tym cukry: 99.79 g;<br>Błonnik pok.: 34.55 g; Sód: 4134.24 mg;                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2706.82 kcal;<br>Białko ogółem: 113.67 g; Tłuszcz: 69.98 g;<br>Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 430.09 g; W tym cukry: 98.07 g;<br>Błonnik pok.: 34.93 g; Sód: 4313.09 mg;                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2479.51 kcal;<br>Białko ogółem: 80.72 g; Tłuszcz: 76.11 g;<br>Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 397.67 g; W tym cukry: 84.67 g;<br>Błonnik pok.: 36.37 g; Sód: 2701.69 mg;                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1607.29 kcal;<br>Białko ogółem: 47.43 g; Tłuszcz: 52.77 g;<br>Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 246.50 g; W tym cukry: 51.66 g;<br>Błonnik pok.: 28.20 g; Sód: 1716.91 mg;                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CIBÓRZ

|                   |           | CIB- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CIB- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                         | CIB- D05 Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CIB- D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CIB- D01/WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CIB- D08 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-04 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Kakao na mleku z/c 300 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Kakao na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE</u> )                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Kakao na mleku z/c 300 ml ( <u>MLE</u> ) | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                        | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                              | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 230 g<br>Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Koperkowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 230 g<br>Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                     | Koperkowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 230 g<br>Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                             | Koperkowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 230 g<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                            | Koperkowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 230 g<br>Potrawka drobiowa () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                            | Koperkowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 230 g<br>Potrawka drobiowa () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                     |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Parówki wiedeńskie wieprz.homogeni.wędz.parzone 70 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Musztarda 10 g ( <u>GOR.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.w.p.z.dod.wody 60 g ( <u>SOJ, GOR.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )          | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.w.p.z.dod.wody 60 g ( <u>SOJ, GOR.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.w.p.z.dod.wody 60 g ( <u>SOJ, GOR.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.w.p.z.dod.wody 60 g ( <u>SOJ, GOR.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )                                                     | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.w.p.z.dod.wody 30 g ( <u>SOJ, GOR.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
|                   | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2699.47 kcal;<br>Białko ogółem: 105.74 g; Tłuszcz: 90.54 g; Kw. tł. nasy.: 42.86 g; Węglowodany ogółem: 390.55 g; W tym cukry: 81.10 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sód: 3019.33 mg;                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2391.01 kcal;<br>Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 55.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 398.04 g; W tym cukry: 78.34 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sód: 2568.91 mg;                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2922.75 kcal;<br>Białko ogółem: 128.55 g; Tłuszcz: 90.49 g; Kw. tł. nasy.: 45.40 g; Węglowodany ogółem: 448.53 g; W tym cukry: 88.00 g; Błonnik pok.: 55.35 g; Sód: 3094.66 mg;                                                                                             | Wartość energetyczna: 2309.77 kcal;<br>Białko ogółem: 95.22 g; Tłuszcz: 45.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 403.07 g; W tym cukry: 79.89 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sód: 2674.80 mg;                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2871.18 kcal;<br>Białko ogółem: 123.69 g; Tłuszcz: 71.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 457.59 g; W tym cukry: 97.22 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sód: 3043.88 mg;                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2333.63 kcal;<br>Białko ogółem: 76.16 g; Tłuszcz: 57.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 399.57 g; W tym cukry: 81.14 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sód: 2702.90 mg;                                                                                                           | Wartość energetyczna: 1716.99 kcal;<br>Białko ogółem: 42.02 g; Tłuszcz: 48.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 292.62 g; W tym cukry: 50.14 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sód: 614.37 mg;                                                     |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CIBÓRZ*

|                      |           | CIB- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CIB- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CIB- D05 Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CIB- D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CIB- D01/WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CIB- D08 Niskobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-05 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Kalarepa 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa na mleku z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Kalarepa 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>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> )<br>Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%)<br>kubek 10 g<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Kawa zbożowa na mleku z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 75 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa na mleku z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa na mleku z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                  | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa na mleku z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                |
|                      | I i SN    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z zacierką () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Mizeria 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                             | Pomidorowa z zacierką () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Schab gotowany 120 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Szpinał gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                | Pomidorowa z zacierką () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab gotowany 120 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Mizeria 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                            | Pomidorowa z zacierką () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab gotowany 120 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Szpinał gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                            | Pomidorowa z zacierką () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab gotowany 120 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Szpinał gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                     | Pomidorowa z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pierogi z twarogiem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                 | Pomidorowa z zacierką () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 230 g<br>Schab gotowany 50 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Szpinał gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>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> )                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>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> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%)<br>kubek 10 g<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) | Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                            |
|                      | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2427.77 kcal;<br>Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 360.27 g; W tym cukry: 73.37 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sód: 3333.31 mg;                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2288.98 kcal;<br>Białko ogółem: 119.62 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 341.44 g; W tym cukry: 72.97 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sód: 4204.11 mg;                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2437.77 kcal;<br>Białko ogółem: 122.74 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 368.37 g; W tym cukry: 69.76 g; Błonnik pok.: 42.21 g; Sód: 3129.64 mg;                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2169.77 kcal;<br>Białko ogółem: 119.38 g; Tłuszcz: 45.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 341.15 g; W tym cukry: 72.66 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sód: 4225.37 mg;                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2389.39 kcal;<br>Białko ogółem: 126.04 g; Tłuszcz: 58.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 358.85 g; W tym cukry: 86.27 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sód: 4360.24 mg;                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2625.03 kcal;<br>Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 426.21 g; W tym cukry: 101.36 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sód: 2492.13 mg;                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 1749.14 kcal;<br>Białko ogółem: 60.02 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 271.14 g; W tym cukry: 65.62 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sód: 1052.83 mg;                                                                       |

### **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,