

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CIB- D05 Niskotłuszczowa	CIB- D07 Bogatobiałkowa	CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)
2026-04-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z serem b/c 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Fasolowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD		Warzywa pieczone 100 g		Warzywa pieczone 100 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PN		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2550.22 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 63.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 420.29 g; W tym cukry: 70.50 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sód: 2901.63 mg;	Wartość energetyczna: 2623.38 kcal; Białko ogółem: 101.99 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 438.61 g; W tym cukry: 100.16 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sód: 3072.64 mg;	Wartość energetyczna: 2548.00 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 78.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 393.63 g; W tym cukry: 53.35 g; Błonnik pok.: 53.15 g; Sód: 4047.55 mg;	Wartość energetyczna: 2496.29 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 44.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 438.08 g; W tym cukry: 99.89 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sód: 3335.50 mg;	Wartość energetyczna: 2811.65 kcal; Białko ogółem: 108.76 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 450.33 g; W tym cukry: 102.65 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sód: 3195.42 mg;	Wartość energetyczna: 2640.22 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 429.59 g; W tym cukry: 76.80 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sód: 2996.13 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CIB- D05 Niskotłuszczowa	CIB- D07 Bogatobiałkowa	CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)
2026-04-14 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Cukinia pieczona z olejem () 70 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Cukinia pieczona z olejem () 70 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 75 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Cukinia pieczona z olejem () 70 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN	Salatka z brokulem i tofu 100 g (<u>SOJ.</u>)					
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 230 g Karczek pieczony 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 230 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 230 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 230 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 230 g Karczek pieczony 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	PD			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt brzoskwiinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt brzoskwiinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt brzoskwiinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 75 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt brzoskwiinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt brzoskwiinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka więj.łop.więp.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Salata zielona 5 g				
		Wartość energetyczna: 2761.35 kcal; Białko ogółem: 115.24 g; Tłuszcz: 86.21 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 405.65 g; W tym cukry: 73.63 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sód: 4015.49 mg;	Wartość energetyczna: 2625.57 kcal; Białko ogółem: 113.46 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 412.32 g; W tym cukry: 79.48 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sód: 3526.27 mg;	Wartość energetyczna: 2603.66 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 425.11 g; W tym cukry: 51.81 g; Błonnik pok.: 52.82 g; Sód: 4567.59 mg;	Wartość energetyczna: 2506.36 kcal; Białko ogółem: 113.22 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.63 g; Węglowodany ogółem: 412.03 g; W tym cukry: 79.17 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sód: 3547.53 mg;	Wartość energetyczna: 2775.69 kcal; Białko ogółem: 129.57 g; Tłuszcz: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 422.17 g; W tym cukry: 88.50 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sód: 4450.97 mg;	Wartość energetyczna: 2872.51 kcal; Białko ogółem: 120.02 g; Tłuszcz: 94.84 g; Kw. tł. nasy.: 38.54 g; Węglowodany ogółem: 409.66 g; W tym cukry: 75.88 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sód: 4149.40 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CIB- D05 Niskotłuszczowa	CIB- D07 Bogatobiałkowa	CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)
2026-04-15 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Warzywa pieczone 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Warzywa pieczone 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Warzywa pieczone 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2) Ziemniaki gotowane () 230 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 230 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2) Ziemniaki gotowane () 230 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 230 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 230 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2) Ziemniaki gotowane () 230 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g (GLU PSZ, SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g (GLU PSZ, SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g (GLU PSZ, SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g (GLU PSZ, SEL) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g (GLU PSZ, SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g (GLU PSZ, SEL) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE)
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona 5 g			
		Wartość energetyczna: 2458.66 kcal; Białko ogółem: 118.97 g; Tłuszcz: 73.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 347.92 g; W tym cukry: 66.01 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sód: 3168.94 mg;	Wartość energetyczna: 2497.87 kcal; Białko ogółem: 113.88 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 370.33 g; W tym cukry: 86.14 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sód: 2544.92 mg;	Wartość energetyczna: 2704.93 kcal; Białko ogółem: 131.24 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 420.91 g; W tym cukry: 77.15 g; Błonnik pok.: 45.87 g; Sód: 3495.63 mg;	Wartość energetyczna: 2427.87 kcal; Białko ogółem: 112.20 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 359.40 g; W tym cukry: 76.00 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sód: 2576.33 mg;	Wartość energetyczna: 2633.87 kcal; Białko ogółem: 120.68 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 391.33 g; W tym cukry: 92.44 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sód: 2639.42 mg;	Wartość energetyczna: 2533.66 kcal; Białko ogółem: 124.07 g; Tłuszcz: 76.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 354.97 g; W tym cukry: 66.01 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sód: 3228.94 mg;

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CIB- D05 Niskotłuszczowa	CIB- D07 Bogatobiałkowa	CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)
2026-04-16 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 15 g (<u>MLE</u>) 50 g (<u>MLE</u>) 100 g 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Fasolka po bretońsku 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mandarynka 2 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Fasolka po bretońsku 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mandarynka 2 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Rzodkiew biała 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawalków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawalków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawalków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawalków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawalków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawalków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>)
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g			
		Wartość energetyczna: 2574.09 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 411.76 g; W tym cukry: 58.29 g; Błonnik pok.: 45.24 g; Sód: 4224.00 mg;	Wartość energetyczna: 2435.74 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 361.89 g; W tym cukry: 61.98 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sód: 3537.74 mg;	Wartość energetyczna: 2549.18 kcal; Białko ogółem: 119.44 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.97 g; Węglowodany ogółem: 392.09 g; W tym cukry: 63.39 g; Błonnik pok.: 54.56 g; Sód: 4431.56 mg;	Wartość energetyczna: 2316.53 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 58.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 361.60 g; W tym cukry: 61.67 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sód: 3559.00 mg;	Wartość energetyczna: 2516.80 kcal; Białko ogółem: 113.38 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 371.00 g; W tym cukry: 72.63 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sód: 4379.87 mg;	Wartość energetyczna: 2726.77 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 80.33 g; Kw. tł. nasy.: 43.10 g; Węglowodany ogółem: 426.45 g; W tym cukry: 74.90 g; Błonnik pok.: 43.35 g; Sód: 4349.76 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CIB- D05 Niskotłuszczowa	CIB- D07 Bogatobiałkowa	CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)
2026-04-17 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN				Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba (miruna) po grecku () 170 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Szpinakowa z zacierką () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba (miruna) po grecku () 170 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)
	PN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2392.01 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kw. tł. nasy.: 34.23 g; Węglowodany ogółem: 358.06 g; W tym cukry: 51.37 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sód: 3974.32 mg;	Wartość energetyczna: 2325.69 kcal; Białko ogółem: 111.11 g; Tłuszcz: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 361.38 g; W tym cukry: 56.40 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sód: 3212.90 mg;	Wartość energetyczna: 2478.77 kcal; Białko ogółem: 119.71 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.89 g; Węglowodany ogółem: 383.10 g; W tym cukry: 53.11 g; Błonnik pok.: 41.38 g; Sód: 3859.86 mg;	Wartość energetyczna: 2227.05 kcal; Białko ogółem: 114.76 g; Tłuszcz: 45.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.78 g; Węglowodany ogółem: 362.17 g; W tym cukry: 57.22 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sód: 3560.28 mg;	Wartość energetyczna: 2528.89 kcal; Białko ogółem: 121.31 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 392.38 g; W tym cukry: 64.60 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sód: 3288.90 mg;	Wartość energetyczna: 2457.55 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 76.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.52 g; Węglowodany ogółem: 362.93 g; W tym cukry: 55.87 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sód: 4137.92 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CIB- D05 Niskotłuszczowa	CIB- D07 Bogatobiałkowa	CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)
2026-04-18 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki wiedeńskie wieprz.homogeni.wędz.parzone 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki wiedeńskie wieprz.homogeni.wędz.parzone 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II SN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Koperkowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Marchew oprószana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Marchew oprószana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g		Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wiej.łop.wieprz.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Ogonówka wiej.łop.wieprz.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wiej.łop.wieprz.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 70 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Salata zielona 30 g Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>)
	PN			Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g			
		Wartość energetyczna: 2874.43 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 104.88 g; Kw. tł. nasy.: 41.85 g; Węglowodany ogółem: 418.10 g; W tym cukry: 105.74 g; Błonnik pok.: 38.51 g; Sód: 3974.27 mg;	Wartość energetyczna: 2312.19 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 356.16 g; W tym cukry: 62.13 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sód: 3300.15 mg;	Wartość energetyczna: 2644.53 kcal; Białko ogółem: 112.15 g; Tłuszcz: 76.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 432.03 g; W tym cukry: 50.86 g; Błonnik pok.: 55.27 g; Sód: 3548.03 mg;	Wartość energetyczna: 2152.15 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 50.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 355.80 g; W tym cukry: 61.77 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sód: 3321.27 mg;	Wartość energetyczna: 2788.20 kcal; Białko ogółem: 127.24 g; Tłuszcz: 82.54 g; Kw. tł. nasy.: 37.62 g; Węglowodany ogółem: 411.83 g; W tym cukry: 83.28 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sód: 4105.44 mg;	Wartość energetyczna: 2964.43 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 107.88 g; Kw. tł. nasy.: 43.64 g; Węglowodany ogółem: 427.40 g; W tym cukry: 112.04 g; Błonnik pok.: 38.51 g; Sód: 4068.77 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CIB- D05 Niskotłuszczowa	CIB- D07 Bogatobiałkowa	CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 75 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>)
II ŚN		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
Obiad	Rosół z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 60 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>)
PN			Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			
	Wartość energetyczna: 2693.13 kcal; Białko ogółem: 127.96 g; Tłuszcz: 102.51 g; Kw. tł. nasy.: 40.21 g; Węglowodany ogółem: 337.55 g; W tym cukry: 49.15 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sód: 3453.39 mg;	Wartość energetyczna: 2477.66 kcal; Białko ogółem: 127.17 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 337.87 g; W tym cukry: 44.92 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sód: 3656.12 mg;	Wartość energetyczna: 2884.41 kcal; Białko ogółem: 142.96 g; Tłuszcz: 103.33 g; Kw. tł. nasy.: 41.87 g; Węglowodany ogółem: 362.50 g; W tym cukry: 44.01 g; Błonnik pok.: 43.36 g; Sód: 3686.92 mg;	Wartość energetyczna: 2359.26 kcal; Białko ogółem: 126.96 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 337.77 g; W tym cukry: 44.74 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sód: 3677.72 mg;	Wartość energetyczna: 2947.47 kcal; Białko ogółem: 143.43 g; Tłuszcz: 91.55 g; Kw. tł. nasy.: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 380.53 g; W tym cukry: 57.32 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sód: 3997.79 mg;	Wartość energetyczna: 2629.53 kcal; Białko ogółem: 131.77 g; Tłuszcz: 90.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 345.16 g; W tym cukry: 48.78 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sód: 3556.59 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CIBÓRZ

2026-04-20 poniedziałek

	CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CIB- D05 Niskotłuszczowa	CIB- D07 Bogatobiałkowa	CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Słupki z warzyw () 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Słupki z warzyw () 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Słupki z warzyw () 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Słupki z warzyw () 70 g Salata zielona 30 g 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	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Jana, wędlna wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 5 g		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki wiedeńskie wieprz.homogeni.wędz.parzone 70 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki wiedeńskie wieprz.homogeni.wędz.parzone 70 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Musztarda 20 g (<u>GOR.</u>)
PN			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 18 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2893.26 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 104.09 g; Kw. tł. nasy.: 40.64 g; Węglowodany ogółem: 418.93 g; W tym cukry: 51.65 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sód: 3089.45 mg;	Wartość energetyczna: 2609.45 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 74.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 414.14 g; W tym cukry: 75.74 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sód: 3977.36 mg;	Wartość energetyczna: 2826.56 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 84.94 g; Kw. tł. nasy.: 37.37 g; Węglowodany ogółem: 460.72 g; W tym cukry: 72.32 g; Błonnik pok.: 56.60 g; Sód: 5107.46 mg;	Wartość energetyczna: 2515.22 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 411.00 g; W tym cukry: 73.71 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sód: 3970.32 mg;	Wartość energetyczna: 2765.56 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 69.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 457.40 g; W tym cukry: 107.90 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sód: 4851.37 mg;	Wartość energetyczna: 3035.84 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 106.08 g; Kw. tł. nasy.: 41.76 g; Węglowodany ogółem: 451.46 g; W tym cukry: 74.90 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sód: 3135.09 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CIB- D05 Niskotłuszczowa	CIB- D07 Bogatobiałkowa	CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)
2026-04-21 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 230 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 230 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew oprószana () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Mandarynka 1 szt		Mandarynka 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Pomidor 70 g Rukola 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Pomidor 70 g Rukola 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g			
		Wartość energetyczna: 2855.78 kcal; Białko ogółem: 115.26 g; Tłuszcz: 92.75 g; Kw. tł. nasy.: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 419.79 g; W tym cukry: 68.03 g; Błonnik pok.: 40.30 g; Sód: 3678.62 mg;	Wartość energetyczna: 2711.68 kcal; Białko ogółem: 107.80 g; Tłuszcz: 80.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 411.83 g; W tym cukry: 81.71 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sód: 3142.90 mg;	Wartość energetyczna: 3022.02 kcal; Białko ogółem: 128.62 g; Tłuszcz: 106.38 g; Kw. tł. nasy.: 44.05 g; Węglowodany ogółem: 447.04 g; W tym cukry: 55.61 g; Błonnik pok.: 59.72 g; Sód: 3826.99 mg;	Wartość energetyczna: 2607.38 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 418.54 g; W tym cukry: 85.63 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sód: 3154.97 mg;	Wartość energetyczna: 2872.92 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Tłuszcz: 85.62 g; Kw. tł. nasy.: 36.51 g; Węglowodany ogółem: 432.50 g; W tym cukry: 97.21 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sód: 3238.40 mg;	Wartość energetyczna: 2930.89 kcal; Białko ogółem: 113.29 g; Tłuszcz: 93.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.91 g; Węglowodany ogółem: 439.64 g; W tym cukry: 91.09 g; Błonnik pok.: 40.64 g; Sód: 3749.38 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CIB- D05 Niskotłuszczowa	CIB- D07 Bogatobiałkowa	CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)	
2026-04-22 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
	II ŚN		Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>)					Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
	Obiad	Grysikowa () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Eskalopka z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Eskalopka z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	PD			Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)		Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	
	PN			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt				
			Wartość energetyczna: 2478.41 kcal; Białko ogółem: 106.05 g; Tłuszcz: 71.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 374.08 g; W tym cukry: 57.61 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sód: 4051.79 mg;	Wartość energetyczna: 2515.27 kcal; Białko ogółem: 122.43 g; Tłuszcz: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 403.80 g; W tym cukry: 67.56 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sód: 3320.28 mg;	Wartość energetyczna: 2434.13 kcal; Białko ogółem: 128.35 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 396.99 g; W tym cukry: 67.39 g; Błonnik pok.: 44.83 g; Sód: 4767.25 mg;	Wartość energetyczna: 2325.25 kcal; Białko ogółem: 120.92 g; Tłuszcz: 38.10 g; Kw. tł. nasy.: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 395.08 g; W tym cukry: 67.29 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sód: 3491.02 mg;	Wartość energetyczna: 2666.96 kcal; Białko ogółem: 136.78 g; Tłuszcz: 56.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 421.85 g; W tym cukry: 85.01 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sód: 3533.49 mg;	Wartość energetyczna: 2639.41 kcal; Białko ogółem: 110.35 g; Tłuszcz: 74.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 403.23 g; W tym cukry: 57.61 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sód: 4051.79 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CIB- D05 Niskotłuszczowa	CIB- D07 Bogatobiałkowa	CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)
2026-04-23 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Marchew pieczona w słupki () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Marchew pieczona w słupki () bez oleju 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 75 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Marchew pieczona w słupki () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Słupki z warzyw () 100 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i kielbasą 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 230 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 230 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 230 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 230 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i kielbasą 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Rzodkiew biała 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Serek homo pomidorowy 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Serek homo pomidorowy 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Rzodkiew biała 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Serek homo pomidorowy 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Serek homo pomidorowy 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Serek homo pomidorowy 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Serek homo pomidorowy 50 g (<u>MLE.</u>)
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g			
		Wartość energetyczna: 2459.82 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 87.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 355.69 g; W tym cukry: 49.12 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sód: 4131.45 mg;	Wartość energetyczna: 2607.31 kcal; Białko ogółem: 103.67 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 402.21 g; W tym cukry: 76.39 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sód: 3752.59 mg;	Wartość energetyczna: 2659.41 kcal; Białko ogółem: 113.19 g; Tłuszcz: 86.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 414.20 g; W tym cukry: 61.27 g; Błonnik pok.: 60.08 g; Sód: 3410.74 mg;	Wartość energetyczna: 2467.57 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 401.98 g; W tym cukry: 76.12 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sód: 3773.95 mg;	Wartość energetyczna: 3032.86 kcal; Białko ogółem: 132.90 g; Tłuszcz: 94.05 g; Kw. tł. nasy.: 40.08 g; Węglowodany ogółem: 436.01 g; W tym cukry: 100.19 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sód: 4759.06 mg;	Wartość energetyczna: 2647.37 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 91.70 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 387.28 g; W tym cukry: 74.17 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sód: 4217.16 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CIB- D05 Niskotłuszczowa	CIB- D07 Bogatobiałkowa	CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)
2026-04-24 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II śN		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Kalafiorowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Salatka z pomidora i sałaty lodowej 150 g		Salatka z pomidora i sałaty lodowej 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)
	PN			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2544.89 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 73.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 399.16 g; W tym cukry: 72.81 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sód: 3766.14 mg;	Wartość energetyczna: 2542.13 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 51.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 439.01 g; W tym cukry: 124.47 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sód: 3025.07 mg;	Wartość energetyczna: 2711.36 kcal; Białko ogółem: 114.77 g; Tłuszcz: 89.53 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; Węglowodany ogółem: 411.82 g; W tym cukry: 52.92 g; Błonnik pok.: 49.58 g; Sód: 4266.60 mg;	Wartość energetyczna: 2291.78 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 36.34 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 409.96 g; W tym cukry: 99.81 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sód: 3685.15 mg;	Wartość energetyczna: 2638.70 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 59.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 445.02 g; W tym cukry: 128.08 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sód: 3079.68 mg;	Wartość energetyczna: 2628.89 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 73.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 419.16 g; W tym cukry: 92.81 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sód: 3766.14 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CIB- D05 Niskotłuszczowa	CIB- D07 Bogatobiałkowa	CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)
2026-04-25 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka (gotowanego) z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka (gotowanego) z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEJ.</u>) Sałata zielona 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki wiedeńskie wieprz.homogeni.wędz.parzone 70 g (<u>MLE, SEL, GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Rzodkiew biała 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ.</u>)	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 75 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ.</u>)	Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki wiedeńskie wieprz.homogeni.wędz.parzone 70 g (<u>MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ.</u>)
	PN		Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2726.87 kcal; Białko ogółem: 102.57 g; Tłuszcz: 94.74 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 392.40 g; W tym cukry: 80.84 g; Błonnik pok.: 38.83 g; Sód: 2916.19 mg;	Wartość energetyczna: 2445.65 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 374.16 g; W tym cukry: 72.30 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sód: 3273.47 mg;	Wartość energetyczna: 3028.65 kcal; Białko ogółem: 121.32 g; Tłuszcz: 97.59 g; Kw. tł. nasy.: 36.49 g; Węglowodany ogółem: 439.75 g; W tym cukry: 56.75 g; Błonnik pok.: 55.71 g; Sód: 3675.55 mg;	Wartość energetyczna: 2418.26 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 374.23 g; W tym cukry: 72.90 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sód: 3286.29 mg;	Wartość energetyczna: 2893.54 kcal; Białko ogółem: 126.40 g; Tłuszcz: 87.34 g; Kw. tł. nasy.: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 424.24 g; W tym cukry: 85.75 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sód: 3305.04 mg;	Wartość energetyczna: 2855.11 kcal; Białko ogółem: 107.85 g; Tłuszcz: 108.17 g; Kw. tł. nasy.: 46.80 g; Węglowodany ogółem: 388.63 g; W tym cukry: 80.09 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sód: 3314.67 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CIB- D05 Niskotłuszczowa	CIB- D07 Bogatobiałkowa	CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)
2026-04-26 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt				
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Kapusta zasmażana () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Kapusta zasmażana () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2454.84 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 369.42 g; W tym cukry: 48.98 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sód: 3711.68 mg;	Wartość energetyczna: 2296.21 kcal; Białko ogółem: 116.33 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 360.76 g; W tym cukry: 60.81 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sód: 3804.47 mg;	Wartość energetyczna: 2388.30 kcal; Białko ogółem: 137.17 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 368.29 g; W tym cukry: 61.58 g; Błonnik pok.: 47.01 g; Sód: 3485.27 mg;	Wartość energetyczna: 2166.44 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Tłuszcz: 42.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 360.28 g; W tym cukry: 60.63 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sód: 3744.53 mg;	Wartość energetyczna: 2420.71 kcal; Białko ogółem: 131.33 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 365.26 g; W tym cukry: 60.81 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sód: 3820.47 mg;	Wartość energetyczna: 2717.94 kcal; Białko ogółem: 118.07 g; Tłuszcz: 88.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 389.22 g; W tym cukry: 63.53 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sód: 4132.68 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,