

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CIB- D05 Niskotłuszczowa	CIB- D07 Bogatobiałkowa	CIB- D01/WE Wegetariańska	CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)
2026-06-08 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Arbuz 150 g 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>) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Tofu 50 g (<u>SOJ.</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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					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	Zupa wiosenna z cukinią i 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	Zupa wiosenna z cukinią i 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 Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2571.22 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 63.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 423.89 g; W tym cukry: 78.45 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sód: 2901.63 mg;	Wartość energetyczna: 2524.48 kcal; Białko ogółem: 101.59 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 414.56 g; W tym cukry: 82.78 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sód: 3073.05 mg;	Wartość energetyczna: 2553.60 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 395.20 g; W tym cukry: 54.85 g; Błonnik pok.: 53.30 g; Sód: 3566.45 mg;	Wartość energetyczna: 2483.39 kcal; Białko ogółem: 108.15 g; Tłuszcz: 44.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 435.83 g; W tym cukry: 98.11 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sód: 3334.91 mg;	Wartość energetyczna: 2712.75 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 426.28 g; W tym cukry: 85.27 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sód: 3195.83 mg;	Wartość energetyczna: 2581.62 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Tłuszcz: 65.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 423.15 g; W tym cukry: 78.45 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sód: 2317.63 mg;	Wartość energetyczna: 2661.22 kcal; Białko ogółem: 110.63 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 433.19 g; W tym cukry: 84.75 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sód: 2996.13 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CIB- D05 Niskotłuszczowa	CIB- D07 Bogatobiałkowa	CIB- D01/WE Wegetariańska	CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)
2026-06-09 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 świeży 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 świeży 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 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 Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN		Salatka z brokulem i tofu 100 g (<u>SOJ,</u>)					Salatka z brokulem i tofu 100 g (<u>SOJ,</u>)
	Obiad	Szczawiowa 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 warzywnach 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	Szczawiowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 230 g Filet z kurczaka pieczony w warzywnach 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 warzywnach 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	Szczawiowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 230 g Filet z kurczaka pieczony w warzywnach 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	Szczawiowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 230 g Kotlet z jaj 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szczawiowa 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		
	Kolejka	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 brzoskwinowy 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 brzoskwinowy 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>) 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	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 brzoskwinowy 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 brzoskwinowy 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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt brzoskwinowy 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 brzoskwinowy 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 wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Salata zielona 5 g				
		Wartość energetyczna: 2812.21 kcal; Białko ogółem: 115.46 g; Tłuszcz: 88.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 412.98 g; W tym cukry: 75.24 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sód: 3745.66 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: 2654.52 kcal; Białko ogółem: 119.02 g; Tłuszcz: 73.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 432.44 g; W tym cukry: 53.42 g; Błonnik pok.: 51.99 g; Sód: 4297.75 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: 3007.72 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 104.02 g; Kw. tł. nasy.: 40.76 g; Węglowodany ogółem: 443.40 g; W tym cukry: 74.10 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sód: 3755.88 mg;	Wartość energetyczna: 2913.80 kcal; Białko ogółem: 120.78 g; Tłuszcz: 95.26 g; Kw. tł. nasy.: 38.55 g; Węglowodany ogółem: 418.07 g; W tym cukry: 77.47 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sód: 3806.87 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CIB- D05 Niskotłuszczowa	CIB- D07 Bogatobiałkowa	CIB- D01/WE Wegetariańska	CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)
2026-06-10 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ</u>) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana 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. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Warzywa pieczone 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ</u>) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana 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. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Warzywa pieczone 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana 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. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Warzywa pieczone 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana 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>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ</u>) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> .)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> .)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> .)			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ziemniaki gotowane () 230 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> .) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u> .) Ziemniaki gotowane () 230 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> .) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ziemniaki gotowane () 230 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> .) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ziemniaki gotowane () 230 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> .) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u> .) Ziemniaki gotowane () 230 g Kotlety ziemniaczane () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> .) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u> .) Ziemniaki gotowane () 230 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> .) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<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> .) Salata zielona 5 g					
		Wartość energetyczna: 2464.26 kcal; Białko ogółem: 118.97 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 349.49 g; W tym cukry: 67.51 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sód: 2687.84 mg;	Wartość energetyczna: 2415.21 kcal; Białko ogółem: 113.83 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 349.72 g; W tym cukry: 69.15 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sód: 2523.59 mg;	Wartość energetyczna: 2627.86 kcal; Białko ogółem: 131.19 g; Tłuszcz: 75.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 401.86 g; W tym cukry: 61.66 g; Błonnik pok.: 45.99 g; Sód: 2993.20 mg;	Wartość energetyczna: 2345.20 kcal; Białko ogółem: 112.15 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 338.78 g; W tym cukry: 59.01 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sód: 2555.00 mg;	Wartość energetyczna: 2551.21 kcal; Białko ogółem: 120.63 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 370.72 g; W tym cukry: 75.45 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sód: 2618.09 mg;	Wartość energetyczna: 2490.34 kcal; Białko ogółem: 78.19 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 430.38 g; W tym cukry: 73.96 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sód: 2745.69 mg;	Wartość energetyczna: 2539.26 kcal; Białko ogółem: 124.07 g; Tłuszcz: 76.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 356.54 g; W tym cukry: 67.51 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sód: 2747.84 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CIB- D05 Niskotłuszczowa	CIB- D07 Bogatobiałkowa	CIB- D01/WE Wegetariańska	CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)
2026-06-11 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>)		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>)	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>) Pomidor 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 SN		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)					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>) Jabłko 1 szt 1 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>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	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>) Jabłko 1 szt 1 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 kawałków 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 kawałków 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 kawałków 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 kawałków 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 kawałków 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 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g 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>) 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 kawałków 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 5g				
		Wartość energetyczna: 2559.09 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 75.65 g; Kw. tł. nasy.: 39.83 g; Węglowodany ogółem: 407.51 g; W tym cukry: 54.44 g; Błonnik pok.: 44.44 g; Sód: 4225.00 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: 2408.68 kcal; Białko ogółem: 66.73 g; Tłuszcz: 91.83 g; Kw. tł. nasy.: 49.90 g; Węglowodany ogółem: 351.20 g; W tym cukry: 50.11 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sód: 3041.67 mg;	Wartość energetyczna: 2711.77 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 80.53 g; Kw. tł. nasy.: 43.12 g; Węglowodany ogółem: 422.20 g; W tym cukry: 71.05 g; Błonnik pok.: 42.55 g; Sód: 4350.76 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CIB- D05 Niskotłuszczowa	CIB- D07 Bogatobiałkowa	CIB- D01/WE Wegetariańska	CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)
2026-06-12 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 świeży 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 świeży 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>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kefir 2 % tł 200g 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 świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
	II ŚN		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Kefir 2 % tł 200g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Salata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Salata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Salata 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>) 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.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Salata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 70 g Salata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Salata 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: 2392.36 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 359.50 g; W tym cukry: 52.99 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sód: 3246.75 mg;	Wartość energetyczna: 2318.05 kcal; Białko ogółem: 110.57 g; Tłuszcz: 58.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 360.58 g; W tym cukry: 55.87 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sód: 3172.62 mg;	Wartość energetyczna: 2524.63 kcal; Białko ogółem: 126.17 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.76 g; Węglowodany ogółem: 386.04 g; W tym cukry: 54.72 g; Błonnik pok.: 41.58 g; Sód: 3140.29 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: 2521.25 kcal; Białko ogółem: 120.77 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 391.58 g; W tym cukry: 64.07 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sód: 3248.62 mg;	Wartość energetyczna: 2535.91 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 85.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 359.87 g; W tym cukry: 49.29 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sód: 3654.35 mg;	Wartość energetyczna: 2457.91 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz: 76.14 g; Kw. tł. nasy.: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 364.37 g; W tym cukry: 57.49 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sód: 3410.35 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CIB- D05 Niskotłuszczowa	CIB- D07 Bogatobiałkowa	CIB- D01/WE Wegetariańska	CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)
2026-06-13 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 Sałata 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 Sałata zielona 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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>) Pomidor 70 g Sałata 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>) 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 Sałata zielona 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					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 uździa kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z uździa 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 uździa kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z uździa 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>) Gulasz sojowy z warzywami * 200 g (<u>SOJ, 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>) Sałata zielona 5 g		Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata 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>) Salatka wiosenna () 100 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.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 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>) Salatka wiosenna () 100 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.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g	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.wieprzowego 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 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>) Salatka wiosenna () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml 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: 2896.18 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 106.46 g; Kw. tł. nasy.: 41.95 g; Węglowodany ogółem: 419.57 g; W tym cukry: 109.07 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sód: 4018.26 mg;	Wartość energetyczna: 2397.57 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 76.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 358.91 g; W tym cukry: 65.13 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sód: 3347.72 mg;	Wartość energetyczna: 2666.27 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz: 78.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 433.50 g; W tym cukry: 54.19 g; Błonnik pok.: 53.30 g; Sód: 3592.03 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: 2873.58 kcal; Białko ogółem: 127.06 g; Tłuszcz: 90.85 g; Kw. tł. nasy.: 38.17 g; Węglowodany ogółem: 414.58 g; W tym cukry: 86.28 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sód: 4153.00 mg;	Wartość energetyczna: 2379.29 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 58.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 404.05 g; W tym cukry: 74.49 g; Błonnik pok.: 43.95 g; Sód: 2817.47 mg;	Wartość energetyczna: 2986.18 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 109.46 g; Kw. tł. nasy.: 43.74 g; Węglowodany ogółem: 428.87 g; W tym cukry: 115.37 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sód: 4112.76 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CIB- D05 Niskotłuszczowa	CIB- D07 Bogatobiałkowa	CIB- D01/WE Wegetariańska	CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)
2026-06-14 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniovym 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 brzoskwiniovym 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>) Salata 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 brzoskwiniovym 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 brzoskwiniovym 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 brzoskwiniovym 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>)	
	II SN		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	Bulion warzywny z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</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-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 60 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 70 g Salata 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 Salata 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 Salata 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 Salata 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>) 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 Salata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 70 g Salata 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 Salata 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: 2100.23 kcal; Białko ogółem: 83.32 g; Tłuszcz: 49.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 357.69 g; W tym cukry: 50.61 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sód: 2459.44 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 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CIB- D05 Niskotłuszczowa	CIB- D07 Bogatobiałkowa	CIB- D01/WE Wegetariańska	CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)
2026-06-15 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, JAJ.</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, JAJ.</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, 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, JAJ.</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, SEZ.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</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, JAJ.</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>)			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 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 białej () 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>) Pasztecik Jana, wędlina 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>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>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</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 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 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: 2912.20 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 104.13 g; Kw. tł. nasy.: 40.64 g; Węglowodany ogółem: 423.31 g; W tym cukry: 55.43 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sód: 2912.26 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: 2564.16 kcal; Białko ogółem: 94.99 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 422.84 g; W tym cukry: 82.90 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sód: 4762.70 mg;	Wartość energetyczna: 2927.10 kcal; Białko ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 105.75 g; Kw. tł. nasy.: 45.36 g; Węglowodany ogółem: 427.98 g; W tym cukry: 54.38 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sód: 3207.76 mg;	Wartość energetyczna: 3054.77 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 106.11 g; Kw. tł. nasy.: 41.76 g; Węglowodany ogółem: 455.85 g; W tym cukry: 78.68 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sód: 2957.90 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CIB- D05 Niskotłuszczowa	CIB- D07 Bogatobiałkowa	CIB- D01/WE Wegetariańska	CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)
2026-06-16 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>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek świeży 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>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</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>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek świeży 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</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>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 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>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					Jogurt brzoskwiowy 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>) Pierogi ukraińskie () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE</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		Arbuz 150 g	Arbuz 150 g	Arbuz 150 g	Arbuz 150 g		
Kolejacja		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 wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 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 mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ogonówka wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 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 wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 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 wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 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 wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 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 wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 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 zółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g					
		Wartość energetyczna: 2814.90 kcal; Białko ogółem: 120.57 g; Tłuszcz: 82.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 427.41 g; W tym cukry: 69.55 g; Błonnik pok.: 40.82 g; Sód: 3005.24 mg;	Wartość energetyczna: 2715.11 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 80.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 411.63 g; W tym cukry: 82.30 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sód: 3042.03 mg;	Wartość energetyczna: 3044.14 kcal; Białko ogółem: 135.13 g; Tłuszcz: 96.38 g; Kw. tł. nasy.: 42.28 g; Węglowodany ogółem: 468.67 g; W tym cukry: 70.73 g; Błonnik pok.: 59.25 g; Sód: 3155.60 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: 2939.34 kcal; Białko ogółem: 119.96 g; Tłuszcz: 85.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.71 g; Węglowodany ogółem: 446.30 g; W tym cukry: 111.40 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sód: 3139.53 mg;	Wartość energetyczna: 3014.82 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 93.08 g; Kw. tł. nasy.: 39.21 g; Węglowodany ogółem: 460.91 g; W tym cukry: 74.95 g; Błonnik pok.: 39.72 g; Sód: 3136.07 mg;	Wartość energetyczna: 2890.01 kcal; Białko ogółem: 118.60 g; Tłuszcz: 83.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.16 g; Węglowodany ogółem: 447.26 g; W tym cukry: 92.61 g; Błonnik pok.: 41.16 g; Sód: 3076.00 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CIB- D05 Niskotłuszczowa	CIB- D07 Bogatobiałkowa	CIB- D01/WE Wegetariańska	CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)
2026-06-17 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		Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>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 Salata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE</u>) 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 Salata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE</u>) 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 Salata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE</u>) 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 Salata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Salata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE</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 Salata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE</u>) 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 Salatka 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 Salatka 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 Salatka 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 Salatka 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 Salatka 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Salatka 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 Salatka 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: 2441.83 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 373.83 g; W tym cukry: 58.66 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sód: 3108.95 mg;	Wartość energetyczna: 2475.46 kcal; Białko ogółem: 120.63 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 394.07 g; W tym cukry: 62.00 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sód: 3325.96 mg;	Wartość energetyczna: 2449.10 kcal; Białko ogółem: 128.37 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 399.61 g; W tym cukry: 67.86 g; Błonnik pok.: 45.24 g; Sód: 3816.21 mg;	Wartość energetyczna: 2357.06 kcal; Białko ogółem: 120.42 g; Tłuszcz: 43.36 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 393.97 g; W tym cukry: 61.82 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sód: 3347.56 mg;	Wartość energetyczna: 2627.15 kcal; Białko ogółem: 134.98 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 412.12 g; W tym cukry: 79.45 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sód: 3539.17 mg;	Wartość energetyczna: 2610.66 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 83.99 g; Kw. tł. nasy.: 39.11 g; Węglowodany ogółem: 389.73 g; W tym cukry: 57.96 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sód: 3287.30 mg;	Wartość energetyczna: 2602.83 kcal; Białko ogółem: 110.69 g; Tłuszcz: 70.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 402.98 g; W tym cukry: 58.66 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sód: 3108.95 mg;

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CIB- D05 Niskotłuszczowa	CIB- D07 Bogatobiałkowa	CIB- D01/WE Wegetariańska	CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)
2026-06-18 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>) Sałata zielona 30 g Ogórek świeży 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>) Sałata zielona 30 g Ogórek świeży 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>) Sałata zielona 30 g Ogórek świeży 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>) Ogórek świeży 70 g Sałata 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>)	Stupki z warzyw () 100 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			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>) Makaron 230 g (<u>GLU PSZ.</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>) Makaron z warzywami*- dieta BM 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	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>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata 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 Sałata 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>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 60 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata 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>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 70 g Sałata 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>) Sałata zielona 5 g					
		Wartość energetyczna: 2465.42 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 87.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 357.26 g; W tym cukry: 50.62 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sód: 3650.35 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: 2665.01 kcal; Białko ogółem: 113.19 g; Tłuszcz: 86.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 415.77 g; W tym cukry: 62.77 g; Błonnik pok.: 60.23 g; Sód: 2929.64 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: 2085.44 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 364.75 g; W tym cukry: 43.51 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sód: 2531.99 mg;	Wartość energetyczna: 2652.97 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 91.73 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; Węglowodany ogółem: 388.85 g; W tym cukry: 75.67 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sód: 3736.06 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CIB- D05 Niskotłuszczowa	CIB- D07 Bogatobiałkowa	CIB- D01/WE Wegetariańska	CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)
2026-06-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		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>) Arbuz 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>) Bulka 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>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
	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		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 z kapusty młodej z olejem () 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, JAJ, 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, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 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, JAJ, 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>) Kotlet jarski z twarogu, marchwi i kaszy jęczmiennej 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g 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 z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Salatka z pomidora i salaty lodowej 150 g		Salatka z pomidora i salaty 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Ser żółty 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Salata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Ser żółty 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 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Salata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)	
PN			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2731.44 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 87.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 410.63 g; W tym cukry: 85.67 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sód: 3308.10 mg;	Wartość energetyczna: 2448.23 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 416.36 g; W tym cukry: 108.33 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sód: 2985.49 mg;	Wartość energetyczna: 2897.91 kcal; Białko ogółem: 120.32 g; Tłuszcz: 103.63 g; Kw. tł. nasy.: 44.40 g; Węglowodany ogółem: 423.29 g; W tym cukry: 65.78 g; Błonnik pok.: 49.40 g; Sód: 3808.56 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: 2544.80 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 422.37 g; W tym cukry: 111.95 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sód: 3040.11 mg;	Wartość energetyczna: 2524.38 kcal; Białko ogółem: 80.31 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 414.11 g; W tym cukry: 87.63 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sód: 3344.78 mg;	Wartość energetyczna: 2815.44 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 87.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 430.63 g; W tym cukry: 105.67 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sód: 3308.10 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CIB- D05 Niskotłuszczowa	CIB- D07 Bogatobiałkowa	CIB- D01/WE Wegetariańska	CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)
2026-06-20 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>) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 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>) 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>)
	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 JECZ.</u>) Salatka 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 JECZ.</u>) Salatka 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 JECZ.</u>) Salatka 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 JECZ.</u>) Salatka 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 soczewicy i papryki () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka 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 JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka 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>SEŻ.</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>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ.</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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 70 g 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>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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: 2715.08 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 83.99 g; Kw. tł. nasy.: 37.76 g; Węglowodany ogółem: 424.28 g; W tym cukry: 83.35 g; Błonnik pok.: 42.87 g; Sód: 3069.34 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 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	CIB- D05 Niskotłuszczowa	CIB- D07 Bogatobiałkowa	CIB- D01/WE Wegetariańska	CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)
2026-06-21 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>) 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					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 Mizeria 150 g (<u>MLE.</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 Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pierogi z twarogiem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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 Mizeria 150 g (<u>MLE.</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 Jogurt naturalny 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 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>) 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 Jogurt naturalny 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 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>) Ser żółty 50 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	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 Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2431.73 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 72.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 368.09 g; W tym cukry: 51.65 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sód: 3181.91 mg;	Wartość energetyczna: 2331.61 kcal; Białko ogółem: 114.78 g; Tłuszcz: 54.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 369.07 g; W tym cukry: 67.11 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sód: 3274.97 mg;	Wartość energetyczna: 2393.63 kcal; Białko ogółem: 135.74 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 364.66 g; W tym cukry: 60.05 g; Błonnik pok.: 43.37 g; Sód: 3461.09 mg;	Wartość energetyczna: 2201.84 kcal; Białko ogółem: 108.40 g; Tłuszcz: 42.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 368.59 g; W tym cukry: 66.93 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sód: 3215.03 mg;	Wartość energetyczna: 2456.11 kcal; Białko ogółem: 129.78 g; Tłuszcz: 59.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 373.57 g; W tym cukry: 67.11 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sód: 3290.97 mg;	Wartość energetyczna: 2739.24 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 92.36 g; Kw. tł. nasy.: 50.66 g; Węglowodany ogółem: 396.98 g; W tym cukry: 74.89 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sód: 3110.53 mg;	Wartość energetyczna: 2694.83 kcal; Białko ogółem: 115.17 g; Tłuszcz: 87.48 g; Kw. tł. nasy.: 38.57 g; Węglowodany ogółem: 387.89 g; W tym cukry: 66.20 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sód: 3602.91 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,