

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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)
2026-08-31 poniedziałek	Śniadanie	Platki 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>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		Platki 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>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki 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>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Banana 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Platki 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>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Platki 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>)	Platki 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>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</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>) Salatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku z olejem 100 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>) Salatka z pomidorów i koperku z olejem 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku z olejem 100 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>) Salatka z pomidorów i koperku z olejem 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku z olejem 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2596.96 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 420.78 g; W tym cukry: 93.78 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sód: 2928.17 mg;	Wartość energetyczna: 2550.22 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 411.45 g; W tym cukry: 98.10 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sód: 3099.59 mg;	Wartość energetyczna: 2579.34 kcal; Białko ogółem: 113.46 g; Tłuszcz: 81.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 392.09 g; W tym cukry: 70.18 g; Błonnik pok.: 53.31 g; Sód: 3592.99 mg;	Wartość energetyczna: 2509.70 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz: 47.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 432.85 g; W tym cukry: 113.52 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sód: 3361.69 mg;	Wartość energetyczna: 2738.49 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 423.17 g; W tym cukry: 105.79 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sód: 3222.37 mg;	Wartość energetyczna: 2607.36 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 420.04 g; W tym cukry: 93.47 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sód: 2344.17 mg;	Wartość energetyczna: 2686.96 kcal; Białko ogółem: 110.34 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 430.08 g; W tym cukry: 100.08 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sód: 3022.67 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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)
2026-09-01 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>) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN	Salatka z brokulem i tofu 100 g (<u>SOJ,</u>)						Salatka z brokulem i tofu 100 g (<u>SOJ,</u>)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 230 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 230 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 230 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 230 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 230 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa 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	Brokułowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 230 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos 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	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
	Kolejca	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>) Pomidor 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: 2570.81 kcal; Białko ogółem: 110.83 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 421.48 g; W tym cukry: 79.13 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sód: 3290.81 mg;	Wartość energetyczna: 2625.57 kcal; Białko ogółem: 113.46 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 412.08 g; W tym cukry: 80.65 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sód: 3526.03 mg;	Wartość energetyczna: 2648.77 kcal; Białko ogółem: 119.54 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 431.83 g; W tym cukry: 55.49 g; Błonnik pok.: 54.09 g; Sód: 3899.70 mg;	Wartość energetyczna: 2506.36 kcal; Białko ogółem: 113.22 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 411.79 g; W tym cukry: 80.34 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sód: 3547.29 mg;	Wartość energetyczna: 2775.69 kcal; Białko ogółem: 129.57 g; Tłuszcz: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 421.93 g; W tym cukry: 89.66 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sód: 4450.73 mg;	Wartość energetyczna: 3001.97 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 103.79 g; Kw. tł. nasy.: 40.74 g; Węglowodany ogółem: 442.80 g; W tym cukry: 76.18 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sód: 3357.83 mg;	Wartość energetyczna: 2672.40 kcal; Białko ogółem: 116.15 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 426.57 g; W tym cukry: 81.36 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sód: 3352.02 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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)
2026-09-02 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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, SO2.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 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 z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</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 z olejem* 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 z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</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 z olejem* 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>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Kakao na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<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>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Kakao na mleku 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 Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<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>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Kakao na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<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>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Kakao na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g					
		Wartość energetyczna: 2627.24 kcal; Białko ogółem: 129.05 g; Tłuszcz: 81.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 363.35 g; W tym cukry: 86.83 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sód: 2779.22 mg;	Wartość energetyczna: 2553.71 kcal; Białko ogółem: 122.33 g; Tłuszcz: 78.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 361.23 g; W tym cukry: 86.12 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sód: 2593.85 mg;	Wartość energetyczna: 2667.84 kcal; Białko ogółem: 133.17 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 397.73 g; W tym cukry: 58.33 g; Błonnik pok.: 44.89 g; Sód: 3014.08 mg;	Wartość energetyczna: 2468.20 kcal; Białko ogółem: 120.25 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 356.54 g; W tym cukry: 82.83 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sód: 2625.26 mg;	Wartość energetyczna: 2599.71 kcal; Białko ogółem: 122.83 g; Tłuszcz: 78.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 372.93 g; W tym cukry: 86.12 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sód: 2593.85 mg;	Wartość energetyczna: 2643.30 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 73.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 423.29 g; W tym cukry: 95.03 g; Błonnik pok.: 36.05 g; Sód: 2821.25 mg;	Wartość energetyczna: 2702.24 kcal; Białko ogółem: 134.15 g; Tłuszcz: 84.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 370.40 g; W tym cukry: 92.03 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sód: 2839.22 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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)
2026-09-03 czwartek	Śniadanie	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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa na mleku 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 Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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 na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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 na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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 na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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 na mleku 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* 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* z/c 300 ml	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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata 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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Maślanka naturalna 0,33l 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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata 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>) Sałata zielona 5 g				
		Wartość energetyczna: 2506.15 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 412.80 g; W tym cukry: 61.85 g; Błonnik pok.: 44.52 g; Sód: 4118.81 mg;	Wartość energetyczna: 2487.71 kcal; Białko ogółem: 111.17 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 367.42 g; W tym cukry: 68.88 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sód: 3622.70 mg;	Wartość energetyczna: 2601.15 kcal; Białko ogółem: 121.99 g; Tłuszcz: 82.00 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 397.62 g; W tym cukry: 70.30 g; Błonnik pok.: 54.81 g; Sód: 4516.51 mg;	Wartość energetyczna: 2368.49 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 367.13 g; W tym cukry: 68.57 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sód: 3643.96 mg;	Wartość energetyczna: 2568.77 kcal; Białko ogółem: 115.93 g; Tłuszcz: 76.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 376.53 g; W tym cukry: 79.53 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sód: 4464.82 mg;	Wartość energetyczna: 2336.15 kcal; Białko ogółem: 80.86 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 370.75 g; W tym cukry: 72.96 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sód: 2869.48 mg;	Wartość energetyczna: 2658.83 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 427.49 g; W tym cukry: 78.46 g; Błonnik pok.: 42.63 g; Sód: 4244.57 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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)
2026-09-04 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g 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, GOR,</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.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 358.96 g; W tym cukry: 55.61 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sód: 3246.21 mg;	Wartość energetyczna: 2318.05 kcal; Białko ogółem: 110.57 g; Tłuszcz: 58.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 360.34 g; W tym cukry: 57.04 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sód: 3172.38 mg;	Wartość energetyczna: 2524.63 kcal; Białko ogółem: 126.17 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.65 g; Węglowodany ogółem: 385.50 g; W tym cukry: 57.34 g; Błonnik pok.: 42.33 g; Sód: 3139.75 mg;	Wartość energetyczna: 2227.05 kcal; Białko ogółem: 114.76 g; Tłuszcz: 45.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 361.93 g; W tym cukry: 58.39 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sód: 3560.04 mg;	Wartość energetyczna: 2521.25 kcal; Białko ogółem: 120.77 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 391.34 g; W tym cukry: 65.24 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sód: 3248.38 mg;	Wartość energetyczna: 2535.91 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 85.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 359.63 g; W tym cukry: 50.45 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sód: 3654.11 mg;	Wartość energetyczna: 2457.91 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz: 76.14 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 364.13 g; W tym cukry: 58.65 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sód: 3410.11 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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)
2026-09-05 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>) Szynka Jana szynka wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, 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 Jana szynka wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Jana szynka wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, 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 Jana szynka wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/śkórki 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 Jana szynka wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, 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>) Szynka Jana szynka wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, 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 Jana szynka wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, 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		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)			Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Koperkowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Sałatka wiosenna () z olejem 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 wiel.iop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi.eprzowego 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Sałatka 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>) Sałatka wiosenna () z olejem 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 wiel.iop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi.eprzowego 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Pomidor b/śkórki 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 wiel.iop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi.eprzowego 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Sałatka 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>) Sałatka wiosenna () z olejem 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: 2751.29 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 89.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 418.90 g; W tym cukry: 110.23 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sód: 4484.42 mg;	Wartość energetyczna: 2612.04 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 78.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 377.90 g; W tym cukry: 65.50 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sód: 3445.38 mg;	Wartość energetyczna: 2712.24 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 81.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 431.99 g; W tym cukry: 58.27 g; Błonnik pok.: 53.30 g; Sód: 3641.59 mg;	Wartość energetyczna: 2366.62 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 52.94 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 374.79 g; W tym cukry: 62.14 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sód: 3418.93 mg;	Wartość energetyczna: 3088.05 kcal; Białko ogółem: 130.33 g; Tłuszcz: 93.02 g; Kw. tł. nasy.: 37.79 g; Węglowodany ogółem: 432.97 g; W tym cukry: 89.55 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sód: 4250.06 mg;	Wartość energetyczna: 2444.29 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 405.06 g; W tym cukry: 80.16 g; Błonnik pok.: 43.95 g; Sód: 2824.63 mg;	Wartość energetyczna: 3009.79 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 91.16 g; Kw. tł. nasy.: 36.53 g; Węglowodany ogółem: 448.10 g; W tym cukry: 115.73 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sód: 4626.42 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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)
2026-09-06 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 brzoskwińowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao na mleku b/c 250 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 brzoskwińowym 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 na mleku b/c 250 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 brzoskwińowym 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 brzoskwińowym 75 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao na mleku b/c 250 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 brzoskwińowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao na mleku b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	
	II ŚN		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	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 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 Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Brokuł gotowany 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 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 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,dojrzejewająca, wędzona. 60 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt brzoskwińowy 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 szkolna- wp. parzona 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt brzoskwińowy 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 szkolna- wp. parzona 60 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Jogurt brzoskwińowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 75 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Jogurt brzoskwińowy 150g 1 szt (<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 Jogurt brzoskwińowy 150g 1 szt (<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>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Jogurt brzoskwińowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	PN			Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2768.77 kcal; Białko ogółem: 125.02 g; Tłuszcz: 104.94 g; Kw. tł. nasy.: 42.43 g; Węglowodany ogółem: 353.87 g; W tym cukry: 74.42 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sód: 3515.25 mg;	Wartość energetyczna: 2595.66 kcal; Białko ogółem: 124.37 g; Tłuszcz: 85.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 354.58 g; W tym cukry: 69.11 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sód: 3718.38 mg;	Wartość energetyczna: 3044.03 kcal; Białko ogółem: 150.29 g; Tłuszcz: 110.75 g; Kw. tł. nasy.: 48.44 g; Węglowodany ogółem: 382.66 g; W tym cukry: 45.80 g; Błonnik pok.: 44.64 g; Sód: 4003.25 mg;	Wartość energetyczna: 2477.26 kcal; Białko ogółem: 124.16 g; Tłuszcz: 73.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 354.48 g; W tym cukry: 68.93 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sód: 3739.98 mg;	Wartość energetyczna: 3023.11 kcal; Białko ogółem: 140.49 g; Tłuszcz: 93.98 g; Kw. tł. nasy.: 39.76 g; Węglowodany ogółem: 396.86 g; W tym cukry: 83.06 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sód: 4059.65 mg;	Wartość energetyczna: 2175.87 kcal; Białko ogółem: 80.38 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 374.02 g; W tym cukry: 75.88 g; Błonnik pok.: 37.67 g; Sód: 2521.30 mg;	Wartość energetyczna: 2705.17 kcal; Białko ogółem: 128.83 g; Tłuszcz: 92.80 g; Kw. tł. nasy.: 37.50 g; Węglowodany ogółem: 361.48 g; W tym cukry: 79.62 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sód: 3618.45 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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)
2026-09-07 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Słupki z warzyw () 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Słupki z warzyw () 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Słupki z warzyw () 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	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>) 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.</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 z olejem* 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 z olejem* 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 z olejem* 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 z olejem* 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 z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Jana, 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>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.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 ost.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 ost.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 ost.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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Musztarda 20 g (<u>GOR.</u>)
PN			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 18 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)					
		Wartość energetyczna: 2952.70 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 108.63 g; Kw. tł. nasy.: 40.89 g; Węglowodany ogółem: 423.07 g; W tym cukry: 56.59 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sód: 2912.02 mg;	Wartość energetyczna: 2649.95 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 413.90 g; W tym cukry: 76.90 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sód: 3977.12 mg;	Wartość energetyczna: 2867.06 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 37.62 g; Węglowodany ogółem: 460.48 g; W tym cukry: 73.48 g; Błonnik pok.: 57.02 g; Sód: 5107.22 mg;	Wartość energetyczna: 2515.22 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 410.76 g; W tym cukry: 74.88 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sód: 3970.08 mg;	Wartość energetyczna: 2604.66 kcal; Białko ogółem: 94.99 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 422.60 g; W tym cukry: 84.07 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sód: 4762.46 mg;	Wartość energetyczna: 2859.60 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz: 99.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 425.79 g; W tym cukry: 54.49 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sód: 3080.02 mg;	Wartość energetyczna: 3095.27 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 110.61 g; Kw. tł. nasy.: 42.01 g; Węglowodany ogółem: 455.61 g; W tym cukry: 79.84 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sód: 2957.66 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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)
Śniadanie	Makaron 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>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ogórek świeży 70 g Salata 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>) Bulka 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>) Pomidor 70 g Salata 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 Salata 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>) Bulka 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 Salata 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>) Bulka 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 Salata 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>) Bulka 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 Salata 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>) Bulka 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 Salata 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 z olejem () 150 g 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 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 z olejem () 150 g 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 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 z olejem () 150 g 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 z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
PD			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ogonówka więj.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Pomidor 70 g Rukola 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml 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 więj.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ogonówka więj.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Pomidor 70 g Rukola 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Ogonówka więj.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ogonówka więj.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) 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 więj.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5g				
	Wartość energetyczna: 2865.44 kcal; Białko ogółem: 120.12 g; Tłuszcz: 88.66 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 425.91 g; W tym cukry: 74.68 g; Błonnik pok.: 40.99 g; Sód: 2997.44 mg;	Wartość energetyczna: 2715.11 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 80.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 411.39 g; W tym cukry: 83.46 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sód: 3041.79 mg;	Wartość energetyczna: 3061.67 kcal; Białko ogółem: 133.48 g; Tłuszcz: 102.69 g; Kw. tł. nasy.: 41.72 g; Węglowodany ogółem: 460.12 g; W tym cukry: 67.60 g; Błonnik pok.: 61.51 g; Sód: 3147.80 mg;	Wartość energetyczna: 2647.88 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 418.30 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sód: 3154.73 mg;	Wartość energetyczna: 2906.34 kcal; Białko ogółem: 118.76 g; Tłuszcz: 85.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 439.01 g; W tym cukry: 104.31 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sód: 3139.29 mg;	Wartość energetyczna: 3065.35 kcal; Białko ogółem: 112.12 g; Tłuszcz: 99.10 g; Kw. tł. nasy.: 38.60 g; Węglowodany ogółem: 459.41 g; W tym cukry: 80.07 g; Błonnik pok.: 39.88 g; Sód: 3128.27 mg;	Wartość energetyczna: 2940.55 kcal; Białko ogółem: 118.15 g; Tłuszcz: 89.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 445.76 g; W tym cukry: 97.73 g; Błonnik pok.: 41.33 g; Sód: 3068.20 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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)
2026-09-09 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
	II ŚN		Sałatka jarzynowa 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 Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Eskalopka z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)		Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Jana schab wieprzowy, wędzony, parzony 60 g (<u>może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Jana schab wieprzowy, wędzony, parzony 60 g (<u>może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Jana schab wieprzowy, wędzony, parzony 60 g (<u>może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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 Połędwica Jana schab wieprzowy, wędzony, parzony 60 g (<u>może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 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>) Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Połędwica Jana schab wieprzowy, wędzony, parzony 60 g (<u>może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Połędwica Jana schab wieprzowy, wędzony, parzony 60 g (<u>może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
	PN			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2513.19 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 76.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 375.26 g; W tym cukry: 60.66 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sód: 4151.28 mg;	Wartość energetyczna: 2601.60 kcal; Białko ogółem: 118.47 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 407.54 g; W tym cukry: 71.49 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sód: 3411.27 mg;	Wartość energetyczna: 2520.47 kcal; Białko ogółem: 124.39 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 400.73 g; W tym cukry: 71.32 g; Błonnik pok.: 45.39 g; Sód: 4858.24 mg;	Wartość energetyczna: 2483.20 kcal; Białko ogółem: 118.26 g; Tłuszcz: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 407.43 g; W tym cukry: 71.31 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sód: 3432.87 mg;	Wartość energetyczna: 2753.29 kcal; Białko ogółem: 132.82 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 425.59 g; W tym cukry: 88.94 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sód: 3624.48 mg;	Wartość energetyczna: 2637.18 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 87.93 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 392.51 g; W tym cukry: 60.48 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sód: 4260.15 mg;	Wartość energetyczna: 2674.19 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 79.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 404.41 g; W tym cukry: 60.66 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sód: 4151.28 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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)
2026-09-10 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 na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 na mleku 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 na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna 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 na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Słupki z warzyw () 100 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			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 z olejem* 100 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 z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 230 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany z olejem* 100 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 z olejem* 100 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 z olejem* 100 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 230 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g 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 z olejem* 100 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>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</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>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</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>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</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: 2535.04 kcal; Białko ogółem: 90.54 g; Tłuszcz: 93.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 360.10 g; W tym cukry: 56.25 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sód: 3638.78 mg;	Wartość energetyczna: 2676.94 kcal; Białko ogółem: 105.99 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 405.05 g; W tym cukry: 82.39 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sód: 3741.02 mg;	Wartość energetyczna: 2734.63 kcal; Białko ogółem: 115.51 g; Tłuszcz: 91.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 418.60 g; W tym cukry: 68.40 g; Błonnik pok.: 59.00 g; Sód: 2918.07 mg;	Wartość energetyczna: 2537.20 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 64.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 404.81 g; W tym cukry: 82.12 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sód: 3762.38 mg;	Wartość energetyczna: 3102.48 kcal; Białko ogółem: 135.22 g; Tłuszcz: 99.12 g; Kw. tł. nasy.: 41.56 g; Węglowodany ogółem: 438.84 g; W tym cukry: 106.19 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sód: 4747.49 mg;	Wartość energetyczna: 2376.75 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 382.54 g; W tym cukry: 55.36 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sód: 2708.79 mg;	Wartość energetyczna: 2722.60 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 96.80 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 391.69 g; W tym cukry: 81.30 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sód: 3724.49 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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)
2026-09-11 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	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>) Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt, 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	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 żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Miruna) 120 g (<u>RYB, PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Warzywa po grecku* z olejem 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, PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Miruna) 120 g (<u>RYB, PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Warzywa po grecku* z olejem 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 żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Salatka z pomidora i sałaty lodowej 150 g		Salatka z pomidora i sałaty lodowej 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata 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 Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata 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>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata 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: 2727.48 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 88.44 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 401.18 g; W tym cukry: 75.35 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sód: 3748.12 mg;	Wartość energetyczna: 2505.23 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 54.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 418.37 g; W tym cukry: 107.55 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sód: 3079.75 mg;	Wartość energetyczna: 2893.95 kcal; Białko ogółem: 124.38 g; Tłuszcz: 104.97 g; Kw. tł. nasy.: 46.09 g; Węglowodany ogółem: 413.84 g; W tym cukry: 55.46 g; Błonnik pok.: 49.43 g; Sód: 4248.59 mg;	Wartość energetyczna: 2381.78 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 39.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 419.02 g; W tym cukry: 107.65 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sód: 3779.41 mg;	Wartość energetyczna: 2601.80 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 424.38 g; W tym cukry: 111.16 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sód: 3134.37 mg;	Wartość energetyczna: 2520.42 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.83 g; Węglowodany ogółem: 404.66 g; W tym cukry: 77.31 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sód: 3784.81 mg;	Wartość energetyczna: 2811.48 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 88.44 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 421.18 g; W tym cukry: 95.35 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sód: 3748.12 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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)	
2026-09-12 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 na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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	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 na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g	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>) 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 70 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Kakao na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g	
	II SN		Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Brzoskwinia 1 szt 1 szt				
	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>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka (gotowanego) z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka 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	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>) 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 JĘCZ.</u>)	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>) Szyńka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Szyńka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Rzodkiew biała 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 75 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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 żółty 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 70 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</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 JĘCZ.</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</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 JĘCZ.</u>)
PN			Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)						
		Wartość energetyczna: 2672.40 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 89.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 392.57 g; W tym cukry: 88.37 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sód: 2878.97 mg;	Wartość energetyczna: 2326.70 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 374.59 g; W tym cukry: 78.88 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sód: 3123.63 mg;	Wartość energetyczna: 2952.18 kcal; Białko ogółem: 116.55 g; Tłuszcz: 90.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 439.83 g; W tym cukry: 68.39 g; Błonnik pok.: 55.23 g; Sód: 3594.33 mg;	Wartość energetyczna: 2299.31 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 375.56 g; W tym cukry: 75.12 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sód: 3137.35 mg;	Wartość energetyczna: 2817.07 kcal; Białko ogółem: 119.33 g; Tłuszcz: 78.91 g; Kw. tł. nasy.: 35.18 g; Węglowodany ogółem: 431.52 g; W tym cukry: 100.99 g; Błonnik pok.: 35.58 g; Sód: 3186.82 mg;	Wartość energetyczna: 2660.61 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kw. tł. nasy.: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 424.46 g; W tym cukry: 90.89 g; Błonnik pok.: 42.39 g; Sód: 3032.12 mg;	Wartość energetyczna: 2800.64 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 102.54 g; Kw. tł. nasy.: 46.58 g; Węglowodany ogółem: 388.80 g; W tym cukry: 87.62 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sód: 3277.45 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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)	
2026-09-13 niedziela	Śniadanie	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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa na mleku 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 na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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 na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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 na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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 na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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 na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	Słupki z warzyw () 100 g	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 () z olejem 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 () z olejem 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 () z olejem 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ćwikła z jabłkiem () z olejem 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 () z olejem 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 () z olejem 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 () z olejem 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: 2516.87 kcal; Białko ogółem: 105.14 g; Tłuszcz: 77.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 373.14 g; W tym cukry: 59.87 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sód: 3231.53 mg;	Wartość energetyczna: 2416.75 kcal; Białko ogółem: 118.55 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 374.12 g; W tym cukry: 75.33 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sód: 3324.59 mg;	Wartość energetyczna: 2437.34 kcal; Białko ogółem: 140.13 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 359.85 g; W tym cukry: 58.66 g; Błonnik pok.: 43.29 g; Sód: 3574.14 mg;	Wartość energetyczna: 2286.98 kcal; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 48.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 373.64 g; W tym cukry: 75.15 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sód: 3264.65 mg;	Wartość energetyczna: 2541.25 kcal; Białko ogółem: 133.55 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 378.62 g; W tym cukry: 75.33 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sód: 3340.59 mg;	Wartość energetyczna: 2824.38 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 97.64 g; Kw. tł. nasy.: 52.12 g; Węglowodany ogółem: 402.03 g; W tym cukry: 83.11 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sód: 3160.15 mg;	Wartość energetyczna: 2779.97 kcal; Białko ogółem: 118.94 g; Tłuszcz: 92.76 g; Kw. tł. nasy.: 40.02 g; Węglowodany ogółem: 392.94 g; W tym cukry: 74.42 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sód: 3652.53 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,