

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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)
2026-09-28 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>) Sliwka szt 2 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>) 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>) Banan 1szt. 1 szt 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 kiszony 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 Banan 1szt. 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>) 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>) Banan 1szt. 1 szt 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>) Sliwka szt 2 szt 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>) Sliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II śN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sliwka szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	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 (pełnoziarnisty) z serem b/c 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 z ciecierzycą 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	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 Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</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>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</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>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</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>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</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>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</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>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</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>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</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		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>)					
		Wartość energetyczna: 2530.60 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 408.71 g; W tym cukry: 79.94 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sód: 3335.57 mg;	Wartość energetyczna: 2619.06 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 63.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 432.34 g; W tym cukry: 112.10 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sód: 3506.68 mg;	Wartość energetyczna: 2762.25 kcal; Białko ogółem: 119.83 g; Tłuszcz: 87.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 423.22 g; W tym cukry: 68.07 g; Błonnik pok.: 58.60 g; Sód: 4141.54 mg;	Wartość energetyczna: 2492.54 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 46.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 431.94 g; W tym cukry: 111.92 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sód: 3769.78 mg;	Wartość energetyczna: 2807.33 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 444.06 g; W tym cukry: 119.79 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sód: 3629.55 mg;	Wartość energetyczna: 2541.00 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 407.97 g; W tym cukry: 79.63 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sód: 2751.57 mg;	Wartość energetyczna: 2620.60 kcal; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 418.01 g; W tym cukry: 86.24 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sód: 3430.16 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 30 g Cukinia pieczona z olejem () 70 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 30 g Cukinia pieczona z olejem () 70 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 75 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 30 g Cukinia pieczona z olejem () 70 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
II ŚN			Salatka z brokulem i tofu 100 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				Salatka z brokulem i tofu 100 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
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 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			Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 150 g (<u>SEL,</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt 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>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 150 g (<u>SEL,</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt 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>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 150 g (<u>SEL,</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 więj.łop.więp.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Wartość energetyczna: 2555.64 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 420.99 g; W tym cukry: 77.61 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sód: 3699.21 mg;	Wartość energetyczna: 2628.43 kcal; Białko ogółem: 113.66 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 412.61 g; W tym cukry: 81.07 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sód: 3526.62 mg;	Wartość energetyczna: 2680.19 kcal; Białko ogółem: 123.82 g; Tłuszcz: 73.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 435.76 g; W tym cukry: 54.97 g; Błonnik pok.: 56.45 g; Sód: 3584.42 mg;	Wartość energetyczna: 2509.21 kcal; Białko ogółem: 113.42 g; Tłuszcz: 55.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 412.32 g; W tym cukry: 80.76 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sód: 3547.88 mg;	Wartość energetyczna: 2825.14 kcal; Białko ogółem: 133.52 g; Tłuszcz: 74.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 426.88 g; W tym cukry: 91.07 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sód: 3727.46 mg;	Wartość energetyczna: 2996.37 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 103.76 g; Kw. tł. nasy.: 40.73 g; Węglowodany ogółem: 441.23 g; W tym cukry: 74.68 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sód: 3838.93 mg;	Wartość energetyczna: 2657.23 kcal; Białko ogółem: 116.68 g; Tłuszcz: 65.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 426.08 g; W tym cukry: 79.84 g; Błonnik pok.: 38.22 g; Sód: 3760.51 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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)
2026-09-30 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 kiszony 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 rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</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 kiszony 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</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 rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</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 kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek z cynamonem 50 g (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody 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, S02.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody 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, S02.</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, S02.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Salatka z burakiem, twarogiem i słonecznikiem 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Salatka z burakiem, twarogiem i słonecznikiem 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gruszka 1szt. 150 g 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>) Jabłko 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>) Gruszka 1szt. 150 g 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>) Jabłko 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>) Gruszka 1szt. 150 g 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>) Gruszka 1szt. 150 g 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml					
		Wartość energetyczna: 2658.64 kcal; Białko ogółem: 128.95 g; Tłuszcz: 82.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 371.48 g; W tym cukry: 92.48 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sód: 3260.32 mg;	Wartość energetyczna: 2583.38 kcal; Białko ogółem: 119.10 g; Tłuszcz: 77.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 374.59 g; W tym cukry: 94.06 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sód: 2639.88 mg;	Wartość energetyczna: 2923.48 kcal; Białko ogółem: 148.94 g; Tłuszcz: 93.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 417.76 g; W tym cukry: 85.34 g; Błonnik pok.: 48.82 g; Sód: 3546.75 mg;	Wartość energetyczna: 2472.88 kcal; Białko ogółem: 117.42 g; Tłuszcz: 70.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 363.65 g; W tym cukry: 83.92 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sód: 2671.30 mg;	Wartość energetyczna: 2734.83 kcal; Białko ogółem: 126.65 g; Tłuszcz: 88.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 382.22 g; W tym cukry: 99.16 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sód: 2678.52 mg;	Wartość energetyczna: 2674.70 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 73.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 431.42 g; W tym cukry: 100.68 g; Błonnik pok.: 37.15 g; Sód: 3302.35 mg;	Wartość energetyczna: 2722.69 kcal; Białko ogółem: 129.07 g; Tłuszcz: 82.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 387.40 g; W tym cukry: 105.37 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sód: 3261.11 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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)
2026-10-01 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 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>) 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 ŚN		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Słupki z marchewki 50 g	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Fasolka po bretońsku 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Fasolka po bretońsku 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	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 Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata 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 Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>)
	PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml					
		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: 2493.83 kcal; Białko ogółem: 111.60 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 368.57 g; W tym cukry: 69.78 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sód: 3623.87 mg;	Wartość energetyczna: 2680.64 kcal; Białko ogółem: 125.90 g; Tłuszcz: 82.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 414.56 g; W tym cukry: 69.73 g; Błonnik pok.: 58.42 g; Sód: 3960.87 mg;	Wartość energetyczna: 2374.61 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 368.28 g; W tym cukry: 69.47 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sód: 3645.13 mg;	Wartość energetyczna: 2574.89 kcal; Białko ogółem: 116.36 g; Tłuszcz: 76.20 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 377.68 g; W tym cukry: 80.43 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sód: 4466.08 mg;	Wartość energetyczna: 2342.27 kcal; Białko ogółem: 81.29 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 371.90 g; W tym cukry: 73.86 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sód: 2870.56 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: 4244.66 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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)
2026-10-02 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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 kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
	II ŚN		Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml					Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	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>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 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>) 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		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Podpiłomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>)
	PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5 g					
		Wartość energetyczna: 2392.27 kcal; Białko ogółem: 102.19 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 357.57 g; W tym cukry: 54.00 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sód: 3974.07 mg;	Wartość energetyczna: 2355.37 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 363.20 g; W tym cukry: 57.88 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sód: 3662.67 mg;	Wartość energetyczna: 2677.06 kcal; Białko ogółem: 130.99 g; Tłuszcz: 83.11 g; Kw. tł. nasy.: 39.35 g; Węglowodany ogółem: 405.14 g; W tym cukry: 53.69 g; Błonnik pok.: 52.45 g; Sód: 4669.05 mg;	Wartość energetyczna: 2256.45 kcal; Białko ogółem: 115.59 g; Tłuszcz: 46.74 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 363.94 g; W tym cukry: 58.70 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sód: 4009.75 mg;	Wartość energetyczna: 2558.57 kcal; Białko ogółem: 122.16 g; Tłuszcz: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 394.20 g; W tym cukry: 66.08 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sód: 3738.67 mg;	Wartość energetyczna: 2535.82 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 85.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 358.24 g; W tym cukry: 48.84 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sód: 4381.97 mg;	Wartość energetyczna: 2471.58 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 75.50 g; Kw. tł. nasy.: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 366.15 g; W tym cukry: 58.86 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sód: 4143.08 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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)	
2026-10-03 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>GÖR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Jana szynka wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GÖR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Jana szynka wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GÖR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka Jana szynka wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GÖR.</u>) Pomidor b/śkórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Jana szynka wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GÖR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Jana szynka wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GÖR.</u>) Musztarda 10 g (<u>GÖR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	II ŚN		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabko 1 szt 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GÖR.</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 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, GÖR.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			
	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 z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Pomidor b/śkórki 70 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>)		
PN			Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)						
		Wartość energetyczna: 2783.30 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 94.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 416.32 g; W tym cukry: 106.52 g; Błonnik pok.: 37.97 g; Sód: 4458.38 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: 3445.47 mg;	Wartość energetyczna: 2862.48 kcal; Białko ogółem: 124.30 g; Tłuszcz: 93.18 g; Kw. tł. nasy.: 36.42 g; Węglowodany ogółem: 440.24 g; W tym cukry: 70.71 g; Błonnik pok.: 60.73 g; Sód: 3858.69 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: 3419.02 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: 4250.24 mg;	Wartość energetyczna: 2476.31 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 402.48 g; W tym cukry: 76.45 g; Błonnik pok.: 45.39 g; Sód: 2798.59 mg;	Wartość energetyczna: 3041.80 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 96.17 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 445.52 g; W tym cukry: 112.02 g; Błonnik pok.: 38.67 g; Sód: 4600.47 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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)	
2026-10-04 niedziela	Śniadane	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>) Sałata 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	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 Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g 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	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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt			Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 60 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</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 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata zielona 30 g Jogurt brzoskwińowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g						
		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: 3718.47 mg;	Wartość energetyczna: 3048.31 kcal; Białko ogółem: 154.09 g; Tłuszcz: 115.27 g; Kw. tł. nasy.: 50.96 g; Węglowodany ogółem: 406.86 g; W tym cukry: 61.17 g; Błonnik pok.: 51.93 g; Sód: 4477.51 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: 3740.07 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: 4059.83 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: 2718.17 kcal; Białko ogółem: 130.33 g; Tłuszcz: 93.80 g; Kw. tł. nasy.: 38.58 g; Węglowodany ogółem: 363.83 g; W tym cukry: 82.62 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sód: 3634.54 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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)
2026-10-05, 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Słupki z warzyw (l) 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Słupki z warzyw (l) 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>) 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	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Słupki z warzyw (l) 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Słupki z warzyw (l) 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Słupki z warzyw (l) 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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mus wieloowocowy(*) b/c 100 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami (l) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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 (l) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (l) 230 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (l) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (l) 230 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (l) 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 (l) 230 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami (l) 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 (l) 230 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g	Szczawiowa z ziemniakami (l) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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>) Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	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 Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
		Wartość energetyczna: 2858.57 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 98.72 g; Kw. tł. nasy.: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 422.22 g; W tym cukry: 51.95 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sód: 3124.52 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: 3977.21 mg;	Wartość energetyczna: 2948.78 kcal; Białko ogółem: 116.54 g; Tłuszcz: 92.56 g; Kw. tł. nasy.: 39.39 g; Węglowodany ogółem: 469.08 g; W tym cukry: 89.31 g; Błonnik pok.: 58.90 g; Sód: 5125.05 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: 3970.17 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: 4762.64 mg;	Wartość energetyczna: 2765.47 kcal; Białko ogółem: 83.53 g; Tłuszcz: 89.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 424.94 g; W tym cukry: 49.85 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sód: 3292.52 mg;	Wartość energetyczna: 3001.15 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Tłuszcz: 100.70 g; Kw. tł. nasy.: 39.65 g; Węglowodany ogółem: 454.76 g; W tym cukry: 75.20 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sód: 3170.25 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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)
2026-10-06 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, SEL,) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL,) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (GLU JECZ,) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, SEL,) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL,) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (GLU JECZ,) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, SEL,) Pierogi ukraińskie () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, SEL,) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (GLU JECZ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD		Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi.eprzowego 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,) Pomidor 70 g Rukola 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi.eprzowego 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi.eprzowego 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,) Pomidor 70 g Rukola 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi.eprzowego 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,) Pasta warzywna () 50 g (SEL,) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Ser topiony 50 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi.eprzowego 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE,)
	PN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
		Wartość energetyczna: 2859.84 kcal; Białko ogółem: 120.12 g; Tłuszcz: 88.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 424.34 g; W tym cukry: 73.18 g; Błonnik pok.: 40.84 g; Sód: 3478.54 mg;	Wartość energetyczna: 2743.68 kcal; Białko ogółem: 111.57 g; Tłuszcz: 80.11 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 417.02 g; W tym cukry: 82.64 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sód: 3257.69 mg;	Wartość energetyczna: 3145.07 kcal; Białko ogółem: 139.84 g; Tłuszcz: 108.04 g; Kw. tł. nasy.: 42.10 g; Węglowodany ogółem: 463.70 g; W tym cukry: 57.50 g; Błonnik pok.: 63.66 g; Sód: 4023.25 mg;	Wartość energetyczna: 2676.45 kcal; Białko ogółem: 112.62 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 423.92 g; W tym cukry: 85.97 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sód: 3370.62 mg;	Wartość energetyczna: 3003.75 kcal; Białko ogółem: 127.22 g; Tłuszcz: 90.83 g; Kw. tł. nasy.: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 443.57 g; W tym cukry: 90.63 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sód: 3762.33 mg;	Wartość energetyczna: 3088.32 kcal; Białko ogółem: 114.04 g; Tłuszcz: 99.17 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 463.46 g; W tym cukry: 77.75 g; Błonnik pok.: 40.68 g; Sód: 3825.18 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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)
2026-10-07 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
	II ŚN		Salatka jarzynowa z jajkiem- diety () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml					Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	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>) 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>) Śliwka szt 1 szt		Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Jana schab wieprzowy, wędzony, parzony 60 g (<u>może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka 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>) Salatka 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>) Salatka 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>) Salatka 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>) Salatka 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Salatka 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>) Salatka 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			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)				
		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: 2568.20 kcal; Białko ogółem: 120.46 g; Tłuszcz: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 404.91 g; W tym cukry: 71.50 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sód: 3435.84 mg;	Wartość energetyczna: 2670.45 kcal; Białko ogółem: 133.91 g; Tłuszcz: 69.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 429.86 g; W tym cukry: 72.47 g; Błonnik pok.: 50.18 g; Sód: 4317.57 mg;	Wartość energetyczna: 2449.80 kcal; Białko ogółem: 120.25 g; Tłuszcz: 47.99 g; Kw. tł. nasy.: 13.82 g; Węglowodany ogółem: 404.80 g; W tym cukry: 71.32 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sód: 3457.44 mg;	Wartość energetyczna: 2719.89 kcal; Białko ogółem: 134.81 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 422.96 g; W tym cukry: 88.95 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sód: 3649.05 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: 4151.37 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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	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 kiszony 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 kiszony 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 kiszony 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 kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
I i SN		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Słupki z warzyw () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
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 z olejem* 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>) Mus z truskawek* b/c 100 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Rzodkiew biała 70 g 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>) Paszтет 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>) Paszтет 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2529.44 kcal; Białko ogółem: 90.54 g; Tłuszcz: 92.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 358.53 g; W tym cukry: 54.75 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sód: 4119.88 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: 3741.11 mg;	Wartość energetyczna: 2861.63 kcal; Białko ogółem: 118.82 g; Tłuszcz: 100.40 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 427.57 g; W tym cukry: 72.70 g; Błonnik pok.: 60.65 g; Sód: 3592.35 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: 3762.47 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: 4747.67 mg;	Wartość energetyczna: 2371.15 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 380.97 g; W tym cukry: 53.86 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sód: 3189.89 mg;	Wartość energetyczna: 2717.00 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 96.77 g; Kw. tł. nasy.: 37.71 g; Węglowodany ogółem: 390.12 g; W tym cukry: 79.80 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sód: 4205.68 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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)
2026-10-09 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>)	
	I i ŚN		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Miruna) 120 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Warzywa po grecku* 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</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Miruna) 120 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Warzywa po grecku* 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 pomidorów z cebulką, jogurtem natur i natką 150 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Salatka z pomidorów z cebulką, jogurtem natur i natką 150 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>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 Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Ser żółty 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g					
		Wartość energetyczna: 2729.52 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 88.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 400.41 g; W tym cukry: 74.37 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sód: 4269.51 mg;	Wartość energetyczna: 2512.87 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz: 54.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 419.17 g; W tym cukry: 108.07 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sód: 3120.13 mg;	Wartość energetyczna: 2880.62 kcal; Białko ogółem: 130.39 g; Tłuszcz: 100.57 g; Kw. tł. nasy.: 47.39 g; Węglowodany ogółem: 413.99 g; W tym cukry: 63.10 g; Błonnik pok.: 48.96 g; Sód: 4870.00 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: 3779.50 mg;	Wartość energetyczna: 2554.38 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz: 55.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 426.80 g; W tym cukry: 113.25 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sód: 3198.27 mg;	Wartość energetyczna: 2522.46 kcal; Białko ogółem: 84.90 g; Tłuszcz: 73.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 403.89 g; W tym cukry: 76.33 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sód: 4306.19 mg;	Wartość energetyczna: 2813.52 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 88.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 420.41 g; W tym cukry: 94.37 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sód: 4269.60 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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)
2026-10-10 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 zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</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>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g Kakao na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</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>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Kakao na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u>) 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>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Kakao na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u>) 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>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Kakao na mleku b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sliwka szt 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka (gotowanego) z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka 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 JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka z ryżu meksykańska z jogurtem 150 g (<u>MLE</u>)		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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	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>MLE, SEL, GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 100 g Kawa zbożowa z makiem 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>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z makiem 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>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Rzodkiew biała 100 g Kawa zbożowa z makiem 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>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z makiem 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 makiem 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 makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 70 g
	PN		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 Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
		Wartość energetyczna: 2701.78 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 91.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.92 g; Węglowodany ogółem: 391.69 g; W tym cukry: 88.58 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sód: 3341.05 mg;	Wartość energetyczna: 2356.08 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 366.51 g; W tym cukry: 75.49 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sód: 3622.80 mg;	Wartość energetyczna: 3184.89 kcal; Białko ogółem: 127.07 g; Tłuszcz: 94.95 g; Kw. tł. nasy.: 36.91 g; Węglowodany ogółem: 481.54 g; W tym cukry: 76.45 g; Błonnik pok.: 61.39 g; Sód: 4193.94 mg;	Wartość energetyczna: 2328.69 kcal; Białko ogółem: 93.63 g; Tłuszcz: 63.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 367.48 g; W tym cukry: 71.73 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sód: 3636.52 mg;	Wartość energetyczna: 2846.45 kcal; Białko ogółem: 124.15 g; Tłuszcz: 83.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 423.44 g; W tym cukry: 97.60 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sód: 3686.08 mg;	Wartość energetyczna: 2689.99 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 80.91 g; Kw. tł. nasy.: 38.74 g; Węglowodany ogółem: 423.58 g; W tym cukry: 91.10 g; Błonnik pok.: 42.39 g; Sód: 3494.20 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: 3277.54 mg;					

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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)
2026-10-11 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Słupki z warzyw () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	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,kalaflor, 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,kalaflor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Pomidorowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 120 g 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 Ziemniaki gotowane () 230 g Mizeria 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Serek homo z owocami 150 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	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>) Cwikła 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>) Cwikła 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>) Cwikła 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>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Cwikła 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>) Cwikła 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>) Cwikła 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>) Cwikła z jabłkiem () z olejem 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g				
		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: 3324.68 mg;	Wartość energetyczna: 2655.42 kcal; Białko ogółem: 147.76 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 390.38 g; W tym cukry: 57.05 g; Błonnik pok.: 48.04 g; Sód: 3913.38 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: 3264.74 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: 3340.77 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: 3652.62 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,