

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków ziołkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa		
2026-03-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL., GOR.</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL., GOR.</b> ) Sałata zielona 30 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL., GOR.</b> ) Sałata zielona 30 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL., GOR.</b> ) Sałata zielona 30 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL., GOR.</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 75 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL., GOR.</b> ) Sałata zielona 30 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
		Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos warzywny z tofu dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i selera () 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos warzywny z tofu dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i selera () 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos warzywny z tofu dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos warzywny z tofu dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pulpet drobiowy z indyka 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i selera b/c () 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Woda z cytryną 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos warzywny z tofu dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i selera () 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Woda z cytryną i miodem 250 ml
		PD				Warzywa pieczone 100 g		
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )
		PN				Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pestki dyni 10 g		
	Wartość energetyczna: 2100.49 kcal; Białko ogółem: 78.65 g; Tłuszcz: 55.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 342.81 g; W tym cukry: 54.83 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2099.37 kcal; Białko ogółem: 66.66 g; Tłuszcz: 47.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 370.97 g; W tym cukry: 85.04 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2077.67 kcal; Białko ogółem: 66.59 g; Tłuszcz: 45.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.07 g; Węglowodany ogółem: 370.90 g; W tym cukry: 84.98 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2119.10 kcal; Białko ogółem: 70.09 g; Tłuszcz: 49.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 363.02 g; W tym cukry: 82.21 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2249.27 kcal; Białko ogółem: 110.10 g; Tłuszcz: 75.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 322.82 g; W tym cukry: 47.77 g; Błonnik pok.: 49.45 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2383.86 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 394.55 g; W tym cukry: 107.63 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 7.15 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków ziołkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2026-03-17 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek Fromage 60 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek Fromage 60 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Salatka z brokułem i tofu 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Len mielony 10 g	Salatka z brokułem i tofu 100 g ( <u>SOJ.</u> )
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Karczek pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos meksykański 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 90 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 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 90 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* b/c 250 ml		Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 90 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 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 90 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* b/c 250 ml
	PD					Musli 10 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretkę drobiowa z udźcem z kurczaka* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretkę drobiowa z udźcem z kurczaka* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 z/c 250 ml
	PN					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2316.71 kcal; Białko ogółem: 84.72 g; Tłuszcz: 78.52 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 334.85 g; W tym cukry: 61.31 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 1979.73 kcal; Białko ogółem: 80.67 g; Tłuszcz: 43.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.84 g; Węglowodany ogółem: 334.20 g; W tym cukry: 65.06 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 1924.11 kcal; Białko ogółem: 80.60 g; Tłuszcz: 41.04 g; Kw. tł. nasy.: 10.67 g; Węglowodany ogółem: 325.65 g; W tym cukry: 56.52 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 1979.81 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz: 43.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 325.55 g; W tym cukry: 58.62 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 2131.59 kcal; Białko ogółem: 89.19 g; Tłuszcz: 71.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 322.34 g; W tym cukry: 33.99 g; Błonnik pok.: 50.37 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2064.91 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 49.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 331.79 g; W tym cukry: 57.98 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 7.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2026-03-18 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Warzywa pieczone 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Warzywa pieczone 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Warzywa pieczone 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Warzywa pieczone 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 250 ml	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Pestki dyni 10 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN				Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1959.07 kcal; Białko ogółem: 76.21 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 309.84 g; W tym cukry: 49.85 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 1896.21 kcal; Białko ogółem: 78.57 g; Tłuszcz: 47.00 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 307.23 g; W tym cukry: 54.54 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 1890.92 kcal; Białko ogółem: 76.86 g; Tłuszcz: 49.16 g; Kw. tł. nasy.: 12.07 g; Węglowodany ogółem: 302.96 g; W tym cukry: 48.46 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 1946.62 kcal; Białko ogółem: 81.69 g; Tłuszcz: 51.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 302.86 g; W tym cukry: 50.56 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 4.44 g;	Wartość energetyczna: 1925.12 kcal; Białko ogółem: 74.92 g; Tłuszcz: 57.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 310.70 g; W tym cukry: 53.19 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2053.03 kcal; Białko ogółem: 78.66 g; Tłuszcz: 47.00 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 346.41 g; W tym cukry: 84.01 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 5.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków zoiądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa		
2026-03-19 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 75 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
		II ŚN				Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Budyń o smaku czekoladowym z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	
		Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Fasolka po bretońsku 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Mandarynka 2 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 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 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 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 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 150 g	
		PD				Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek Fromage 60 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek Fromage 60 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g		
	Wartość energetyczna: 2403.53 kcal; Białko ogółem: 77.17 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; Węglowodany ogółem: 387.49 g; W tym cukry: 81.30 g; Błonnik pok.: 39.63 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2030.28 kcal; Białko ogółem: 79.93 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; Węglowodany ogółem: 312.50 g; W tym cukry: 67.08 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 1934.66 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 51.30 g; Kw. tł. nasy.: 14.05 g; Węglowodany ogółem: 303.88 g; W tym cukry: 59.38 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2071.01 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 317.91 g; W tym cukry: 71.91 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2218.68 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz: 82.17 g; Kw. tł. nasy.: 37.12 g; Węglowodany ogółem: 317.37 g; W tym cukry: 46.26 g; Błonnik pok.: 40.05 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2264.65 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 343.16 g; W tym cukry: 80.28 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 7.00 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków ziołkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2026-03-20 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN				Stupki z warzyw () 70 g Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> )	Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> ) Stupki z warzyw () 70 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba (miruna) po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 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 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 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* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba (miruna) po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 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 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba (miruna) po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 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 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 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* b/c 250 ml
	PD				Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mieszanka studencka 30 g ( <u>ŌZI, ORZ.</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Warzywa pieczone 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Gruszka 1szt. 150 g		
	Wartość energetyczna: 1981.51 kcal; Białko ogółem: 81.07 g; Tłuszcz: 53.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 313.14 g; W tym cukry: 63.08 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 1852.26 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 41.68 g; Kw. tł. nasy.: 13.37 g; Węglowodany ogółem: 300.90 g; W tym cukry: 55.20 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 1727.84 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz: 39.02 g; Kw. tł. nasy.: 9.10 g; Węglowodany ogółem: 274.43 g; W tym cukry: 47.14 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 1917.76 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 49.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 292.52 g; W tym cukry: 48.46 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 4.78 g;	Wartość energetyczna: 2118.22 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 72.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 317.68 g; W tym cukry: 57.87 g; Błonnik pok.: 41.04 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 1980.58 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 300.81 g; W tym cukry: 50.69 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 6.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków ziołkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa		
2026-03-21 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 100 g ( <b>może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Musztarda 10 g ( <b>GOR.</b> ) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 75 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	
		ITSN				Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
		Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Woda z cytryną i miodem 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Woda z cytryną 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml
		PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Słonecznik luskany 10 g		
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.lop.wieprz.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.lop.wieprz.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.lop.wieprz.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Rzodkiew biała 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.lop.wieprz.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</b> ) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2409.77 kcal; Białko ogółem: 78.57 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 380.28 g; W tym cukry: 90.38 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 1970.96 kcal; Białko ogółem: 74.07 g; Tłuszcz: 50.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 324.23 g; W tym cukry: 56.44 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 1908.76 kcal; Białko ogółem: 74.00 g; Tłuszcz: 43.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.70 g; Węglowodany ogółem: 324.16 g; W tym cukry: 56.38 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2059.61 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 338.05 g; W tym cukry: 70.59 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 1958.62 kcal; Białko ogółem: 75.32 g; Tłuszcz: 55.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 328.91 g; W tym cukry: 60.66 g; Błonnik pok.: 44.90 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2083.88 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 52.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 338.16 g; W tym cukry: 65.91 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 7.64 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków ziołkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2026-03-22 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 90 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 90 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD				Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 75 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2282.81 kcal; Białko ogółem: 111.35 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 315.82 g; W tym cukry: 63.61 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 1927.50 kcal; Białko ogółem: 83.50 g; Tłuszcz: 41.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.46 g; Węglowodany ogółem: 322.46 g; W tym cukry: 64.03 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 1871.88 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 39.00 g; Kw. tł. nasy.: 11.29 g; Węglowodany ogółem: 313.91 g; W tym cukry: 55.49 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 1927.58 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz: 41.69 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 313.81 g; W tym cukry: 57.59 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2217.10 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 312.75 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2369.89 kcal; Białko ogółem: 122.21 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 317.53 g; W tym cukry: 63.39 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 8.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków ziołkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2026-03-23 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Słupki z warzyw ( ) 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Warzywa pieczone (bez oleju) 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Słupki z warzyw ( ) 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ogonówka wiej.łop.wieprz.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 75 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u> ) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II SN					Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Słonecznik łuskany 10 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ziemniaki gotowane ( ) 250 g	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD					Mandarynka 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 18 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i papryki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i papryki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN					Warzywa pieczone 100 g Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> )	
		Wartość energetyczna: 1999.73 kcal; Białko ogółem: 69.49 g; Tłuszcz: 55.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 328.99 g; W tym cukry: 60.14 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 1938.78 kcal; Białko ogółem: 68.19 g; Tłuszcz: 50.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 321.95 g; W tym cukry: 60.49 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 1793.16 kcal; Białko ogółem: 68.12 g; Tłuszcz: 38.64 g; Kw. tł. nasy.: 10.56 g; Węglowodany ogółem: 313.40 g; W tym cukry: 51.95 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 1963.02 kcal; Białko ogółem: 73.96 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 310.27 g; W tym cukry: 52.21 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2049.63 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz: 70.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; W tym cukry: 37.61 g; Błonnik pok.: 44.99 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2206.71 kcal; Białko ogółem: 78.71 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 355.86 g; W tym cukry: 82.00 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 6.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków ziołkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Musli 10g ( <b>GLUPSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</b> )						
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 90 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Marchew oprószana 150 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD						Jabłko 1 szt 1 szt Pestki dyni 10 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.top.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</b> ) Pomidor 70 g Rukola 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.top.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.top.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.top.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.top.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</b> ) Pomidor 70 g Rukola 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.top.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 75 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN						Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 2 szt	
	Wartość energetyczna: 2195.20 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz: 66.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 338.79 g; W tym cukry: 54.29 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2033.66 kcal; Białko ogółem: 78.93 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 326.95 g; W tym cukry: 61.48 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 1966.51 kcal; Białko ogółem: 78.38 g; Tłuszcz: 46.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.06 g; Węglowodany ogółem: 327.11 g; W tym cukry: 62.34 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2080.04 kcal; Białko ogółem: 83.73 g; Tłuszcz: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 331.57 g; W tym cukry: 67.06 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 4.32 g;	Wartość energetyczna: 2259.24 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 75.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 350.33 g; W tym cukry: 68.03 g; Błonnik pok.: 49.87 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2171.73 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 335.41 g; W tym cukry: 60.49 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 6.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków zoiądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2026-03-25 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 75 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )
	Obiad	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Eskalopka z kurczaka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Dyńia z wody 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda z cytryną i miodem 250 ml
	PD					Słonecznik łuskany 10g Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN					Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2028.00 kcal; Białko ogółem: 80.38 g; Tłuszcz: 53.07 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 323.24 g; W tym cukry: 48.12 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2023.63 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 38.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.84 g; Węglowodany ogółem: 343.14 g; W tym cukry: 61.88 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 1930.31 kcal; Białko ogółem: 89.68 g; Tłuszcz: 32.37 g; Kw. tł. nasy.: 9.40 g; Węglowodany ogółem: 334.46 g; W tym cukry: 61.74 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 1975.58 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 35.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 331.12 g; W tym cukry: 63.79 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 1972.43 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz: 48.63 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 310.90 g; W tym cukry: 41.67 g; Błonnik pok.: 39.20 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2219.98 kcal; Białko ogółem: 102.39 g; Tłuszcz: 39.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.36 g; Węglowodany ogółem: 380.80 g; W tym cukry: 66.46 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 7.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków ziołkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew pieczona w słupki () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew pieczona w słupki () bez oleju 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew pieczona w słupki () bez oleju 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 30 g Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 75 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew pieczona w słupki () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN				Słupki z warzyw () 100 g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Łazanki z kapustą i kielbasą 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) o obniżonej zawartości tłuszczu 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) o obniżonej zawartości tłuszczu 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	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 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2170.88 kcal; Białko ogółem: 80.70 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 323.13 g; W tym cukry: 73.40 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2162.86 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 53.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 349.69 g; W tym cukry: 70.34 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2041.47 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 44.23 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 341.14 g; W tym cukry: 61.80 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2097.17 kcal; Białko ogółem: 93.63 g; Tłuszcz: 46.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 341.04 g; W tym cukry: 63.90 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2215.16 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 359.26 g; W tym cukry: 66.25 g; Błonnik pok.: 49.54 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2340.36 kcal; Białko ogółem: 114.96 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 356.54 g; W tym cukry: 74.16 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 9.14 g;

2026-03-26 czwartek

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków ziołkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa					
2026-03-27 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 70 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml				
		II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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> ) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> )			
			Obiad	Kalaflorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba smażona (Miruna) 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalaflorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalaflorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* (bez oleju) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalaflorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalaflorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Woda z cytryną 250 ml	Kalaflorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Woda z cytryną i miodem 250 ml		
				PD					Salatka z pomidora i salaty lodowej 150 g		
					Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
						PN					Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 10 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2126.58 kcal; Białko ogółem: 84.01 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 334.67 g; W tym cukry: 63.05 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2031.63 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 34.06 g; Kw. tł. nasy.: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 360.61 g; W tym cukry: 96.49 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 1863.93 kcal; Białko ogółem: 86.45 g; Tłuszcz: 28.71 g; Kw. tł. nasy.: 8.91 g; Węglowodany ogółem: 331.68 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 1946.63 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 34.40 g; Kw. tł. nasy.: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 331.59 g; W tym cukry: 74.68 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 1924.19 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 54.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 304.20 g; W tym cukry: 38.59 g; Błonnik pok.: 39.95 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2301.33 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 44.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 393.27 g; W tym cukry: 97.27 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 6.78 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków ziołkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2026-03-28 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka gotowana wieprzowa 75 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g
	II ŚN					Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ.</u> )	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka (gotowanego) z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka (gotowanego) z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD					Pomarańcza 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z brokuła* 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN					Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2146.93 kcal; Białko ogółem: 83.46 g; Tłuszcz: 61.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 339.51 g; W tym cukry: 68.50 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 1995.61 kcal; Białko ogółem: 76.70 g; Tłuszcz: 50.07 g; Kw. tł. nasy.: 15.63 g; Węglowodany ogółem: 329.46 g; W tym cukry: 68.23 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 1945.93 kcal; Białko ogółem: 76.91 g; Tłuszcz: 47.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.48 g; Węglowodany ogółem: 321.30 g; W tym cukry: 60.56 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2023.81 kcal; Białko ogółem: 82.19 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 319.36 g; W tym cukry: 60.81 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2025.60 kcal; Białko ogółem: 80.04 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 320.37 g; W tym cukry: 51.45 g; Błonnik pok.: 43.40 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2235.59 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 65.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 329.76 g; W tym cukry: 70.48 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 8.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków zoiądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2026-03-29 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt Słonecznik luskany 10 g	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kapusta zasmażana () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD					Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek Fromage 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Salata zielona 5 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) Rzepa biała 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Cwikla z jabłkiem () 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Cwikla z jabłkiem () (ugotowanym) 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) Rzepa biała 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) Cwikla z jabłkiem () 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN					Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2133.57 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 335.04 g; W tym cukry: 60.42 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 1895.20 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 35.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 319.49 g; W tym cukry: 64.86 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 1839.58 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 33.39 g; Kw. tł. nasy.: 11.34 g; Węglowodany ogółem: 310.94 g; W tym cukry: 56.32 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 1895.28 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 36.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.46 g; Węglowodany ogółem: 310.54 g; W tym cukry: 58.42 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2070.50 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 320.10 g; W tym cukry: 45.79 g; Błonnik pok.: 42.23 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2060.20 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 39.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 331.89 g; W tym cukry: 75.82 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 6.96 g;	

### **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,