

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwową	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	
2024-04-01 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.)	
		II ŚN		Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 220 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 220 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 220 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 220 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)			
	PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (RYB, MLE.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g (RYB, MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (RYB, MLE.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g (RYB, MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 40g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2499.19 kcal; Białko ogółem: 116.18 g; Tłuszcz: 85.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 327.23 g; W tym cukry: 67.38 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2505.48 kcal; Białko ogółem: 118.30 g; Tłuszcz: 83.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 332.65 g; W tym cukry: 68.29 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2495.64 kcal; Białko ogółem: 120.06 g; Tłuszcz: 90.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 285.59 g; W tym cukry: 45.42 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2576.68 kcal; Białko ogółem: 125.75 g; Tłuszcz: 86.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 335.11 g; W tym cukry: 71.68 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2289.45 kcal; Białko ogółem: 89.07 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 353.98 g; W tym cukry: 84.12 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2374.69 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 367.15 g; W tym cukry: 87.41 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2267.75 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 59.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 353.91 g; W tym cukry: 84.06 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 7.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwową	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	
2024-04-02 wtorek	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) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Ogórek świeży 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) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 75 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidor b/skórki 100 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) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Marchew gotowana z olejem* 100 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) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt			Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretkę drobiową z udźca kurczaka () 100 g (SEL) Pasta warzywna () 70 g (SEL) Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretkę drobiową z udźca kurczaka () 100 g (SEL) Pasta warzywna () 70 g (SEL) Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretkę drobiową z udźca kurczaka () 100 g (SEL) Pasta warzywna () 70 g (SEL) 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretkę drobiową z udźca kurczaka () 100 g (SEL) Pasta warzywna () 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			
	PN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Salata zielona 5 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)				
		Wartość energetyczna: 1953.56 kcal; Białko ogółem: 71.86 g; Tłuszcz: 52.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 307.34 g; W tym cukry: 58.94 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 1865.28 kcal; Białko ogółem: 69.87 g; Tłuszcz: 42.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 314.35 g; W tym cukry: 63.28 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 1767.99 kcal; Białko ogółem: 69.52 g; Tłuszcz: 51.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 277.08 g; W tym cukry: 38.24 g; Błonnik pok.: 39.48 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 1900.81 kcal; Białko ogółem: 73.72 g; Tłuszcz: 42.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.30 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; W tym cukry: 65.41 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2009.49 kcal; Białko ogółem: 73.08 g; Tłuszcz: 42.43 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 348.28 g; W tym cukry: 99.78 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2070.69 kcal; Białko ogółem: 75.09 g; Tłuszcz: 44.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.91 g; Węglowodany ogółem: 356.32 g; W tym cukry: 102.75 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2020.59 kcal; Białko ogółem: 73.03 g; Tłuszcz: 42.39 g; Kw. tł. nasy.: 10.77 g; Węglowodany ogółem: 352.21 g; W tym cukry: 101.58 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 6.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL		
2024-04-03 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Polewiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata 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>) Polewiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 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>) Polewiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Polewiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>) Polewiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Polewiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		II ŚN		Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)			
		Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Kotlet mielony drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grycikowa () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Woda z cytryną 250 ml	Grycikowa () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grycikowa () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml		
		PD		Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 75 g (<u>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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			
		PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)						
			Wartość energetyczna: 2220.91 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 324.67 g; W tym cukry: 53.39 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 1943.19 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz: 40.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 323.12 g; W tym cukry: 74.09 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 1962.85 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 49.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 307.10 g; W tym cukry: 69.13 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2032.00 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 40.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 325.57 g; W tym cukry: 74.13 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2221.35 kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz: 44.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 379.04 g; W tym cukry: 114.77 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2249.75 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 44.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 383.08 g; W tym cukry: 115.88 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2199.65 kcal; Białko ogółem: 85.67 g; Tłuszcz: 42.15 g; Kw. tł. nasy.: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 378.97 g; W tym cukry: 114.71 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 6.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwową	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	
2024-04-04 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew pieczona w słupki () 70 g Salata 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew pieczona w słupki () 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew pieczona w słupki () 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew pieczona w słupki () 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
2024-04-04 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			
		PD		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
2024-04-04 czwartek	Kolać	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 75 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2161.83 kcal; Białko ogółem: 79.75 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 333.89 g; W tym cukry: 71.69 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2241.50 kcal; Białko ogółem: 83.63 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 344.74 g; W tym cukry: 77.66 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2074.26 kcal; Białko ogółem: 79.66 g; Tłuszcz: 69.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 300.28 g; W tym cukry: 40.48 g; Błonnik pok.: 39.12 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2357.65 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 337.71 g; W tym cukry: 74.01 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2272.51 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 354.57 g; W tym cukry: 79.72 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2300.91 kcal; Białko ogółem: 85.59 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 358.61 g; W tym cukry: 80.83 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2250.81 kcal; Białko ogółem: 83.53 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 354.50 g; W tym cukry: 79.66 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 6.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwową	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	
2024-04-05 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 250g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 150 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Banan 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.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomarańcza 250g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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.) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 75 g (MLE.) Pomarańcza 250g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml		
2024-04-05 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 110 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 220 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 220 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Szcypak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 220 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 220 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 220 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Szcypak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
		PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)		
2024-04-05 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (SOJ.) 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (SOJ.) 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			
		PN	Kefir 2 % t 200g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g	Kefir 2 % t 200g 1 szt (MLE.)			
		Wartość energetyczna: 2050.69 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Tłuszcz: 49.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 324.53 g; W tym cukry: 95.48 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2118.40 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 46.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 343.45 g; W tym cukry: 106.70 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 1992.04 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 49.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 310.96 g; W tym cukry: 70.25 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2158.34 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 52.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 334.12 g; W tym cukry: 99.98 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2295.24 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 45.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 396.47 g; W tym cukry: 141.82 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2323.64 kcal; Białko ogółem: 89.72 g; Tłuszcz: 45.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 400.51 g; W tym cukry: 142.93 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2273.54 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 42.79 g; Kw. tł. nasy.: 12.08 g; Węglowodany ogółem: 396.40 g; W tym cukry: 141.76 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 7.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwową	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL		
2024-04-06 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo-wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt			Banan 1szt. 1 szt		
		Obiad	Grochowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Salatka szwedzka z olejem 150 g (<u>GOR.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR.</u>) Woda z cytryną 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	
		PD			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta drobiowo-warzywiana z udźca kurczaka* 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta drobiowo-warzywiana z udźca kurczaka* 60 g (<u>SEL.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta drobiowo-warzywiana z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta drobiowo-warzywiana z udźca kurczaka* 60 g (<u>SEL.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt						
			Wartość energetyczna: 2301.02 kcal; Białko ogółem: 89.16 g; Tłuszcz: 78.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 322.30 g; W tym cukry: 53.65 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2058.32 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz: 51.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 325.06 g; W tym cukry: 63.46 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2089.29 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 301.21 g; W tym cukry: 39.96 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2122.21 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 54.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 327.39 g; W tym cukry: 64.78 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2286.79 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 57.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 362.65 g; W tym cukry: 106.15 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2315.19 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 366.69 g; W tym cukry: 107.26 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2265.09 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 362.58 g; W tym cukry: 106.09 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 6.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwową	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	
2024-04-07 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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 i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE.) Papryka świeża 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 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.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE.) Salata zielona 30 g Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (MLE.) Papryka świeża 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (MLE.)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (MLE.)			
	Obiad	Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 220 g Surówka Coleslaw () 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 220 g Surówka Coleslaw b/c () 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 220 g Surówka Coleslaw b/c () 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 220 g Surówka Coleslaw () 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 220 g Sos ziolowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 220 g Sos ziolowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 25 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 220 g Sos ziolowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ.)					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, 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.) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Salata zielona 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Salata zielona 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 75 g (SOJ, 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.) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		
		Wartość energetyczna: 2464.89 kcal; Białko ogółem: 118.32 g; Tłuszcz: 84.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 319.80 g; W tym cukry: 63.03 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2421.81 kcal; Białko ogółem: 119.56 g; Tłuszcz: 76.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 326.15 g; W tym cukry: 65.12 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2608.51 kcal; Białko ogółem: 126.16 g; Tłuszcz: 88.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 314.99 g; W tym cukry: 54.74 g; Błonnik pok.: 37.22 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2562.29 kcal; Białko ogółem: 128.22 g; Tłuszcz: 88.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 323.73 g; W tym cukry: 64.45 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2335.93 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 57.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 374.50 g; W tym cukry: 96.46 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2320.84 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 367.64 g; W tym cukry: 88.73 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2314.23 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 55.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 374.43 g; W tym cukry: 96.40 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 7.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwową	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL			
2024-04-08, poniedziałek	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) Jajecznicza na parze z pomidorami 100 g (JAJ, MLE) Papryka świeża 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) Jajecznicza na parze z pomidorami 100 g (JAJ, MLE) Cukinia pieczona z olejem () 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) Jajecznicza na parze z pomidorami 100 g (JAJ, MLE) Papryka świeża 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) Jajecznicza na parze z pomidorami 150 g (JAJ, MLE) Papryka świeża 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) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajecznicza na parze z pomidorami 100 g (JAJ, MLE) Cukinia pieczona z olejem () 100 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) Jajecznicza na parze z pomidorami 100 g (JAJ, MLE) Cukinia pieczona z olejem () 100 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) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g Jajecznicza na parze z pomidorami 100 g (JAJ, MLE) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
		II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)				
		Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 220 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 220 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 80 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 220 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml				
			PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Salata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE)				
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL) Pomidor 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL) 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL) 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml				
			PN	Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt			
			Wartość energetyczna: 1931.31 kcal; Białko ogółem: 61.67 g; Tłuszcz: 46.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 328.05 g; W tym cukry: 73.29 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2105.09 kcal; Białko ogółem: 62.37 g; Tłuszcz: 49.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.52 g; Węglowodany ogółem: 364.96 g; W tym cukry: 101.46 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 1877.96 kcal; Białko ogółem: 74.88 g; Tłuszcz: 53.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 290.23 g; W tym cukry: 39.62 g; Błonnik pok.: 44.72 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 2230.28 kcal; Białko ogółem: 73.88 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 371.03 g; W tym cukry: 104.88 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2101.16 kcal; Białko ogółem: 64.59 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 351.51 g; W tym cukry: 91.49 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2129.56 kcal; Białko ogółem: 66.58 g; Tłuszcz: 52.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 355.55 g; W tym cukry: 92.60 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 1991.46 kcal; Białko ogółem: 61.42 g; Tłuszcz: 47.57 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 337.44 g; W tym cukry: 82.43 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 5.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwową	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	
2024-04-09 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</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>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</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>) 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		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	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Kotlet drobiowy panierowany 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Filet z kurczaka gotowany 90 g 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 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Filet z kurczaka gotowany 90 g 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 250 ml			
		PD		Pomarańcza 250g 1 szt		Banan 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Rzepa biała 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Rzepa biała 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 75 g (<u>SOJ, 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
		PN	Jogurt naturalny z musli 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Jogurt naturalny z musli 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEĆZ.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2255.80 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 344.82 g; W tym cukry: 68.12 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2046.98 kcal; Białko ogółem: 91.51 g; Tłuszcz: 44.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 334.73 g; W tym cukry: 68.33 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 1999.47 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 287.61 g; W tym cukry: 57.64 g; Błonnik pok.: 42.43 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2131.68 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 48.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 337.67 g; W tym cukry: 69.73 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2371.12 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 56.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 384.39 g; W tym cukry: 120.00 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2302.72 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 55.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 370.14 g; W tym cukry: 119.91 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2252.62 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 53.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 366.03 g; W tym cukry: 118.74 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 7.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwową	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL			
2024-04-10 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Papryka świeża 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 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.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Papryka świeża 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 75 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor b/skórki 100 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	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 250 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos myśliwski 80 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (MLE, SO2.) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (MLE, SO2.) Woda z cytryną 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml		Ziemniaczana () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml		
		PD		Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)			Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)			
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Pomidor 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 100 g (RYB.) 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
		PN		Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)				
			Wartość energetyczna: 2216.11 kcal; Białko ogółem: 82.51 g; Tłuszcz: 60.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 350.71 g; W tym cukry: 55.62 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2095.25 kcal; Białko ogółem: 79.80 g; Tłuszcz: 48.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 347.31 g; W tym cukry: 46.38 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 1813.75 kcal; Białko ogółem: 66.71 g; Tłuszcz: 36.68 g; Kw. tł. nasy.: 12.98 g; Węglowodany ogółem: 322.36 g; W tym cukry: 65.88 g; Błonnik pok.: 39.19 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2250.78 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 362.85 g; W tym cukry: 47.80 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2271.45 kcal; Białko ogółem: 78.22 g; Tłuszcz: 48.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 394.53 g; W tym cukry: 106.23 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2299.85 kcal; Białko ogółem: 80.21 g; Tłuszcz: 48.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 398.57 g; W tym cukry: 107.34 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2249.75 kcal; Białko ogółem: 78.15 g; Tłuszcz: 45.82 g; Kw. tł. nasy.: 11.52 g; Węglowodany ogółem: 394.46 g; W tym cukry: 106.17 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 7.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwową	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	
2024-04-11 czwartek	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>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt 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>) Pasztet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN		Słupki z warzyw () 100 g		Warzywa pieczone 100 g			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2335.83 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 343.85 g; W tym cukry: 61.46 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2384.97 kcal; Białko ogółem: 91.76 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 372.08 g; W tym cukry: 97.85 g; Błonnik pok.: 20.85 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2357.06 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 77.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 332.49 g; W tym cukry: 54.82 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2410.15 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 57.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 376.73 g; W tym cukry: 99.25 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2529.83 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 70.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 394.06 g; W tym cukry: 131.45 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2558.23 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 398.10 g; W tym cukry: 132.56 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2508.13 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 393.99 g; W tym cukry: 131.39 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 7.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwową	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	
2024-04-12 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 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.) Twarożek 100 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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	Krupnik jęczmienny () 250 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ.) Ziemniaki gotowane () 220 g Ryba smażona (Miruna) 110 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ.) Ziemniaki gotowane () 220 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ.) Ziemniaki gotowane () 220 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ.) Ziemniaki gotowane () 220 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ.) Ziemniaki gotowane () 220 g Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)		Kefir 2 % #200g 1 szt (MLE.)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Dyńa z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	PN	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)				
		Wartość energetyczna: 2149.21 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 331.09 g; W tym cukry: 72.08 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 1984.70 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz: 49.40 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 321.31 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 1928.18 kcal; Białko ogółem: 83.19 g; Tłuszcz: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 292.49 g; W tym cukry: 67.36 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2006.45 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 50.50 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 323.26 g; W tym cukry: 76.91 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2216.01 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz: 51.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 359.61 g; W tym cukry: 120.17 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2192.56 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 46.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 360.59 g; W tym cukry: 121.01 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2142.46 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz: 44.13 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 356.48 g; W tym cukry: 119.84 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 6.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwową	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL		
2024-04-13 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 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.) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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.) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	
		II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (MLE.)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (MLE.)			
		Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 220 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 220 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 220 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			
		PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)			
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Pasta warzywna () 70 g (SEL.) Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Pasta warzywna () 60 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 250 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Pasta warzywna () 60 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 250 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Pasta warzywna () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Pasta warzywna () 60 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
		PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt						
			Wartość energetyczna: 2117.58 kcal; Białko ogółem: 74.94 g; Tłuszcz: 52.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 351.93 g; W tym cukry: 75.59 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2114.85 kcal; Białko ogółem: 74.89 g; Tłuszcz: 52.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 351.28 g; W tym cukry: 74.34 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2348.34 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 365.09 g; W tym cukry: 63.68 g; Błonnik pok.: 47.46 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2410.83 kcal; Białko ogółem: 86.30 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 381.67 g; W tym cukry: 78.06 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2387.50 kcal; Białko ogółem: 81.88 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 400.60 g; W tym cukry: 112.90 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2415.90 kcal; Białko ogółem: 83.87 g; Tłuszcz: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 404.64 g; W tym cukry: 114.01 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2365.80 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz: 54.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 400.53 g; W tym cukry: 112.84 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 7.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwową	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL		
2024-04-14 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</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>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Rzepa biała 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</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>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Rzepa biała 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Rzepa biała 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</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>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 75 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Cwikła z jabłkiem () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Chleb Graham 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>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Cwikła z jabłkiem () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Cwikła z jabłkiem () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Cwikła z jabłkiem () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	
		II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)			
		Obiad	Pomidorowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Woda z cytryną 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml		
		PD		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 125 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
		PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)						
			Wartość energetyczna: 2203.19 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 340.08 g; W tym cukry: 80.38 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2054.20 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 44.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 321.27 g; W tym cukry: 72.54 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2070.59 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Tłuszcz: 50.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 315.30 g; W tym cukry: 67.97 g; Błonnik pok.: 38.97 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2100.94 kcal; Białko ogółem: 110.80 g; Tłuszcz: 45.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 322.23 g; W tym cukry: 72.54 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2370.34 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 55.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 376.38 g; W tym cukry: 111.46 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2398.74 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 55.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 380.42 g; W tym cukry: 112.57 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2348.64 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 53.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 376.31 g; W tym cukry: 111.40 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 7.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwową	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL		
2024-04-15 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Jabłko 150 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 75 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Jabłko 150 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>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Warzywa pieczone 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Warzywa pieczone 100 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>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt			Banan 1szt. 1 szt		
		Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z serem 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Dyniowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Fasolowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z serem b/c 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi b/c () 150 g (<u>MLE.</u>) Woda z cytryną 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g		Dyniowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g		
		PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			
			Wartość energetyczna: 2393.22 kcal; Białko ogółem: 92.22 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 403.20 g; W tym cukry: 84.66 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2292.60 kcal; Białko ogółem: 88.03 g; Tłuszcz: 52.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; Węglowodany ogółem: 381.31 g; W tym cukry: 74.20 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 1960.04 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 49.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; Węglowodany ogółem: 311.28 g; W tym cukry: 50.10 g; Błonnik pok.: 46.94 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 2347.61 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 53.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 391.08 g; W tym cukry: 82.68 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2470.28 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 396.48 g; W tym cukry: 117.32 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2464.76 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 63.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 392.04 g; W tym cukry: 109.95 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2448.58 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 396.41 g; W tym cukry: 117.26 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 6.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwową	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	
2024-04-16 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 130 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.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (MLE.)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (MLE.)		
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JECZ.) Karczerek pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 80 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JECZ.) Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JECZ.) Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JECZ.) Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (MLE.)		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)			
	Kolaćca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretkę drobiową z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Salata zielona 30 g Cytryna 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretkę drobiową z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Pomidor 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretkę drobiową z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Salata zielona 30 g Cytryna 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretkę drobiową z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretkę drobiową z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	PN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połudwica Sopoćka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.) Salata zielona 5 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)				
		Wartość energetyczna: 2151.98 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 317.63 g; W tym cukry: 64.37 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 1998.29 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 44.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 324.44 g; W tym cukry: 74.07 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2132.25 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 56.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 324.97 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 38.09 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2065.51 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 44.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 329.53 g; W tym cukry: 81.84 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2234.54 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 48.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 362.86 g; W tym cukry: 108.17 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2262.94 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Tłuszcz: 49.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 366.90 g; W tym cukry: 109.28 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2212.84 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 46.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 362.79 g; W tym cukry: 108.11 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 6.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwową	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	
2024-04-17 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) Papryka świeża 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) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ) Papryka świeża 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE)	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) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB) Pomidor 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.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB) Pomidor b/skórki 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) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB) Pomidor b/skórki 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.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona 5 g			Banan 1szt. 1 szt		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 220 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (MLE, SO2) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 220 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* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 220 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (MLE, SO2) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 220 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* z/c 250 ml		
	PD			Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE)		Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek Fromage 40 g (GLU PSZ, MLE) Ogórek kiszony 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Ogórek kiszony 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 125 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)						
		Wartość energetyczna: 2061.87 kcal; Białko ogółem: 73.54 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 316.90 g; W tym cukry: 59.62 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2032.51 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 48.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 324.63 g; W tym cukry: 61.77 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2046.61 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 300.64 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 39.74 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2065.01 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz: 49.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 325.56 g; W tym cukry: 62.57 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2229.14 kcal; Białko ogółem: 84.84 g; Tłuszcz: 49.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 372.67 g; W tym cukry: 119.50 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2257.54 kcal; Białko ogółem: 86.83 g; Tłuszcz: 49.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 376.71 g; W tym cukry: 120.61 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2207.44 kcal; Białko ogółem: 84.77 g; Tłuszcz: 47.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 372.60 g; W tym cukry: 119.44 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 5.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwową	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL		
2024-04-18 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>) Warzywa pieczone 100 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>) Warzywa pieczone 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>) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Warzywa pieczone 100 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>) Dżem 50 g Warzywa pieczone 100 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>) Chleb Graham 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>) Warzywa pieczone 100 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>) 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>) Warzywa pieczone 100 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>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Warzywa pieczone 100 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 () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 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>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 250 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	Barszcz biały z ziemniakami () 250 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* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 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>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
		PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Papryka konserwowa 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>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 70 g Salata zielona 30 g	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Papryka konserwowa 70 g Salata zielona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
			Wartość energetyczna: 2308.30 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 68.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 348.93 g; W tym cukry: 66.21 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2137.15 kcal; Białko ogółem: 89.30 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 302.94 g; W tym cukry: 69.58 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2122.62 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 283.34 g; W tym cukry: 45.51 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2238.86 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 320.32 g; W tym cukry: 88.02 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2311.04 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 73.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 326.70 g; W tym cukry: 91.94 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2365.04 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 336.37 g; W tym cukry: 93.05 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2289.34 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 70.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 326.63 g; W tym cukry: 91.88 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 6.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwową	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL		
2024-04-19 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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,) Ser żółty 40g (MLE,) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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,) Twarożek 100 g (MLE,) Jabłko 1 szt 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,) Ser żółty 40g (MLE,) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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,) Twarożek 150 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g (MLE,) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		II ŚN		Słupki z warzyw () 100 g		Warzywa pieczone 100 g			
		Obiad	Szpinakowa z zacierką () 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 110 g (RYB,) Ziemniaki gotowane () 220 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB,) Ziemniaki gotowane () 220 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB,) Ziemniaki gotowane () 220 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB,) Ziemniaki gotowane () 220 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			
			PD		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 250 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 250 ml		
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (JAJ, GOR,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 60 g (JAJ, GOR,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
			PN	Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		
			Wartość energetyczna: 2146.40 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 334.88 g; W tym cukry: 101.77 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2169.23 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 48.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 353.08 g; W tym cukry: 110.07 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 1739.15 kcal; Białko ogółem: 78.69 g; Tłuszcz: 49.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 263.80 g; W tym cukry: 46.80 g; Błonnik pok.: 38.03 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2291.41 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 382.39 g; W tym cukry: 112.20 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2376.25 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 57.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 382.39 g; W tym cukry: 130.69 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2404.65 kcal; Białko ogółem: 98.02 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 386.43 g; W tym cukry: 131.80 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2354.55 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 382.32 g; W tym cukry: 130.63 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 6.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwową	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL
2024-04-20 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo-wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Salata 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Woda z cytryną i miodem 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>)	Koperkowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Koperkowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Woda z cytryną 250 ml	Koperkowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml		Koperkowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 5 g			Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 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>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 100 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 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 mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN			Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			
			Wartość energetyczna: 2278.40 kcal; Białko ogółem: 66.99 g; Tłuszcz: 80.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 334.69 g; W tym cukry: 54.29 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2011.00 kcal; Białko ogółem: 77.81 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 302.39 g; W tym cukry: 44.26 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2007.65 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 61.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 299.25 g; W tym cukry: 36.80 g; Błonnik pok.: 40.60 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 1993.23 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 50.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 308.37 g; W tym cukry: 49.15 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2076.92 kcal; Białko ogółem: 80.25 g; Tłuszcz: 61.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 311.18 g; W tym cukry: 56.28 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2105.32 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 315.22 g; W tym cukry: 57.39 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 5.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwową	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL		
2024-04-21 niedziela	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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE</u>) 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 150 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (<u>MLE</u>)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (<u>MLE</u>)		
		Obiad	Rosół z makaronem * 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 220 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 220 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
		PD		Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)			
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (<u>SEL</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ćwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (<u>SEL</u>) Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, SO2</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami () 100 g (<u>SEL</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
		PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)						
			Wartość energetyczna: 2419.81 kcal; Białko ogółem: 110.89 g; Tłuszcz: 78.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 327.94 g; W tym cukry: 83.51 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2019.22 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz: 48.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 326.00 g; W tym cukry: 81.58 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2471.57 kcal; Białko ogółem: 118.98 g; Tłuszcz: 81.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 300.85 g; W tym cukry: 57.32 g; Błonnik pok.: 38.58 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2294.68 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 357.00 g; W tym cukry: 84.73 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2311.37 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz: 55.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 376.56 g; W tym cukry: 95.86 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2265.71 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz: 47.82 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 380.54 g; W tym cukry: 96.91 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2390.37 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.63 g; Węglowodany ogółem: 393.77 g; W tym cukry: 108.30 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 6.51 g;

		CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-04-01 poniedziałek	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ)
	II ŚN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 220 g Pulpet drobiowy z indyka 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ)
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (RYB, MLE) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)
		Wartość energetyczna: 2127.51 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 297.00 g; W tym cukry: 44.26 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 7.44 g;

		CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-04-02 wtorek	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Solferino () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretkę drobiową z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Pasta warzywna () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 1741.94 kcal; Białko ogółem: 75.27 g; Tłuszcz: 44.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.37 g; Węglowodany ogółem: 277.29 g; W tym cukry: 39.49 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 6.92 g;

		CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-04-03 środa	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Południczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ. MLE.) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml (MLE.)
	Obiad	Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 220 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Buraczki oprószane () 100 g (GLU PSZ.) Woda z cytryną 250 ml
	PD	Przecier owocowy jablko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 1923.97 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 41.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 313.10 g; W tym cukry: 83.15 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 5.88 g;

		CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-04-04 czwartek	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew pieczona w słupki () 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa -dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2055.24 kcal; Białko ogółem: 85.04 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 303.27 g; W tym cukry: 42.39 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 6.73 g;

		CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-04-05 piątek	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomarańcza 250g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 250 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 220 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ. MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 1972.03 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 49.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 297.58 g; W tym cukry: 61.16 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 6.57 g;

		CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-04-06 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Woda z cytryną 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta drobiowo-warzywiana z udźca kurczaka* 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1837.00 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 52.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 269.10 g; W tym cukry: 52.91 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 5.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-04-07 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Sos zielony () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2352.92 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 336.97 g; W tym cukry: 63.44 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 6.96 g;

		CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-04-08, poniedziałek	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajecznica na parze z pomidorami 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kiwi 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 1775.47 kcal; Białko ogółem: 63.69 g; Tłuszcz: 49.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 279.39 g; W tym cukry: 54.01 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 4.36 g;

		CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-04-09 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml (MLE.)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 220 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2168.43 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 305.06 g; W tym cukry: 60.26 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 7.48 g;

		CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-04-10 środa	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml
	Obiad	Ziemniaczana () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Woda z cytryną 250 ml
	PD	Przecier owocowy jabiko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1853.24 kcal; Białko ogółem: 72.41 g; Tłuszcz: 42.52 g; Kw. tł. nasy.: 12.52 g; Węglowodany ogółem: 310.59 g; W tym cukry: 60.05 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 6.75 g;

		CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-04-11 czwartek	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)
	II ŚN	Warzywa pieczone 100 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 220 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (MLE.)
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2222.25 kcal; Białko ogółem: 93.15 g; Tłuszcz: 77.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 301.40 g; W tym cukry: 51.05 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 8.11 g;

		CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-04-12 piątek	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 250 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 220 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Dyńa z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)

CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2024-04-13 sobota	Śniadanie Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poleđwiczanika z warzywami, dr.-wp., homogeniozwana w ostonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL.</u>) Pasta warzywna () 60 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Wartość energetyczna: 2122.02 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 329.56 g; W tym cukry: 60.74 g; Błonnik pok.: 40.59 g; Sól: 8.74 g;

CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2024-04-14 niedziela	Śniadanie
	II ŚN
	Obiad
	PD
	Kolacja
	PN

Chleb Graham 100 g (**GLU PSZ**)
 Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (**MLE**)
 Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (**SOJ**, **MLE**)
 Ćwikła z jabłkiem () 100 g
 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (**MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ**)

Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (**MLE**)

Pomidorowa z zacierką () 250 ml (**GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL**)
 Ziemniaki gotowane () 220 g
 Pulpet wieprzowy 90 g (**GLU PSZ, JAJ**)
 Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, SEL**)
 Szpinak gotowany z olejem* 150 g (**GLU PSZ**)
 Woda z cytryną 250 ml

Kanapka z serem śniadaniowym (chleb razowy 60, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (**GLU PSZ, MLE**)

Chleb Graham 100 g (**GLU PSZ**)
 Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt
 Serek homo. naturalny 100 g (**MLE**)
 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Jogurt naturalny 100g 1 szt (**MLE**)

Wartość energetyczna: 2100.85 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 310.95 g; W tym cukry: 65.52 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 6.65 g;

		CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-04-15 poniedziałek	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE. SEL. GOR. SEZ.) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron z serem 350 g (GLU PSZ. MLE.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Woda z cytryną 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2011.05 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 301.03 g; W tym cukry: 56.44 g; Błonnik pok.: 38.42 g; Sól: 5.56 g;

CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL		
2024-04-16 wtorek	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 125 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (MLE.)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JEJCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretkę drobiową z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ. MLE.) Salata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2158.42 kcal; Białko ogółem: 112.88 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 309.23 g; W tym cukry: 63.01 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sól: 7.08 g;

		CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-04-17 środa	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g Ser żółty 30 g (MLE)
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 220 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
	PD	Przecier owocowy jablko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2043.86 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 293.76 g; W tym cukry: 44.12 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 6.13 g;

		CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-04-18 czwartek	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Półdewiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Warzywa pieczone 100 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ziemniaczana () 250 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>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor b/skórki 100 g
	PN	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2066.02 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 72.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 266.73 g; W tym cukry: 44.92 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 6.75 g;

		CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-04-19 piątek	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Słupki z warzyw () 100 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kiwi 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 1806.03 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 43.50 g; Kw. tł. nasy.: 13.45 g; Węglowodany ogółem: 282.46 g; W tym cukry: 63.17 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sól: 5.34 g;

		CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-04-20 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ)
	II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 250 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane () 220 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ) Woda z cytryną 250 ml
	PD	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ)
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2027.07 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 273.91 g; W tym cukry: 38.96 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 7.27 g;

		CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-04-21 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziolowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe b/c g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL.</u>) Cwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1880.51 kcal; Białko ogółem: 89.16 g; Tłuszcz: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; Węglowodany ogółem: 284.03 g; W tym cukry: 68.99 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 5.36 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,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,