

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2024-04-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Słupki z warzyw () 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Słupki z warzyw () 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 75 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Słonecznik łuskany 10 g	
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Racuchy drożdżowe z jabłkami i cukrem pudrem 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem b/c 400 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i cebuli 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i cebuli 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 18 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2318.23 kcal; Białko ogółem: 77.13 g; Tłuszcz: 69.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 359.34 g; W tym cukry: 87.39 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2006.41 kcal; Białko ogółem: 66.08 g; Tłuszcz: 46.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 346.66 g; W tym cukry: 98.98 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2119.83 kcal; Białko ogółem: 78.22 g; Tłuszcz: 51.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 356.41 g; W tym cukry: 88.57 g; Błonnik pok.: 35.46 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2144.74 kcal; Białko ogółem: 80.00 g; Tłuszcz: 49.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 359.62 g; W tym cukry: 105.30 g; Błonnik pok.: 19.44 g; Sól: 6.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-04-23 wtorek	Śniadanie	Makaron 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> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron 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> ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL,</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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron 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> ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml Musli 10 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u> )	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Marchew oprószana z olejem 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Marchew oprószana z olejem 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt Pestki dyni 10 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w ostonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Papryka świeża 70 g Rukola 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w ostonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Cwikła 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w ostonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Papryka świeża 70 g Rukola 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w ostonce niejadalnej 75 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Cwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 5 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
		Wartość energetyczna: 2047.05 kcal; Białko ogółem: 76.37 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 322.86 g; W tym cukry: 62.88 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2018.86 kcal; Białko ogółem: 78.25 g; Tłuszcz: 49.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 329.22 g; W tym cukry: 67.84 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2265.66 kcal; Białko ogółem: 79.20 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 333.66 g; W tym cukry: 59.91 g; Błonnik pok.: 46.48 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2151.61 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 56.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 331.62 g; W tym cukry: 71.00 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 7.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-04-24 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> , <b>GLU ŻYT</b> ,) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ</b> , <b>GLU ŻYT</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ</b> , <b>GLU ŻYT</b> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <b>MLE</b> ,) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ</b> , <b>GLU ŻYT</b> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <b>MLE</b> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ</b> , <b>GLU ŻYT</b> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ,) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ</b> , <b>GLU ŻYT</b> ,) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Serek homo o smaku wanilinowym 125 g ( <b>MLE</b> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Gruszka 1szt. 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)	
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ</b> , <b>SEL</b> ,) Eskalopka z kurczaka 90 g ( <b>GLU PSZ</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> ,) Ziemniaki gotowane () 220 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ</b> , <b>SEL</b> ,) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> , <b>SEL</b> ,) Ziemniaki gotowane () 220 g Dynia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ</b> , <b>SEL</b> ,) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> , <b>SEL</b> ,) Ziemniaki gotowane () 220 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ</b> , <b>SEL</b> ,) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> , <b>SEL</b> ,) Ziemniaki gotowane () 220 g Dynia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Woda z cytryną i miodem 250 ml
	PD			Słonecznik łuskany 10 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> ,)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ</b> , <b>GLU ŻYT</b> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ,) Rzepa biała 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ</b> , <b>GLU ŻYT</b> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ</b> , <b>GLU ŻYT</b> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ,) Rzepa biała 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ</b> , <b>GLU ŻYT</b> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 75 g ( <b>SOJ</b> ,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> ,)		Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ</b> , <b>GLU ŻYT</b> ,) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ,) Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> ,) Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)
		Wartość energetyczna: 2132.08 kcal; Białko ogółem: 79.94 g; Tłuszcz: 50.33 g; Kw. tł. nasy.: 12.60 g; Węglowodany ogółem: 350.23 g; W tym cukry: 60.70 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2108.66 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz: 35.88 g; Kw. tł. nasy.: 11.46 g; Węglowodany ogółem: 362.75 g; W tym cukry: 63.03 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 1915.55 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 43.68 g; Kw. tł. nasy.: 14.06 g; Węglowodany ogółem: 304.30 g; W tym cukry: 51.46 g; Błonnik pok.: 38.91 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2006.51 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 36.92 g; Kw. tł. nasy.: 12.59 g; Węglowodany ogółem: 331.02 g; W tym cukry: 68.24 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 6.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-04-25 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ,) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ,) Marchew pieczona w ziołach () BBCCO 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 30 g Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 75 g ( <u>SOJ</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)
	II ŚN			Słupki z warzyw () 100 g Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ,)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 220 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron 220 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 220 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron 220 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ,) Słonecznik łuskany 10 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g ( <u>SEL</u> ,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec* 60 g ( <u>SEL</u> ,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g ( <u>SEL</u> ,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL</u> ,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ</u> ,) Sałata zielona 5 g	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2135.72 kcal; Białko ogółem: 82.08 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 333.26 g; W tym cukry: 65.63 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2225.14 kcal; Białko ogółem: 80.84 g; Tłuszcz: 57.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 357.87 g; W tym cukry: 69.63 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2293.65 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 81.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 312.84 g; W tym cukry: 59.68 g; Błonnik pok.: 46.53 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2250.45 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 61.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 347.14 g; W tym cukry: 87.17 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 7.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-04-26 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 125 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE,</b> )	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 250 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ryba smażona (Miruna) 110 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ziemniaki gotowane () 220 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 250 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <b>RYB,</b> ) Ziemniaki gotowane () 220 g Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 250 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <b>RYB,</b> ) Ziemniaki gotowane () 220 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g Woda z cytryną 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 250 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <b>RYB,</b> ) Ziemniaki gotowane () 220 g Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Woda z cytryną i miodem 250 ml
	PD			Salatka z pomidora i sałaty lodowej 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Musli 10 g ( <b>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ,</b> może zawierać: <b>OZI, SOJ, MLE, ORZ,</b> )	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	Wartość energetyczna: 2302.62 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 67.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 337.25 g; W tym cukry: 75.74 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2076.07 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 45.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 326.98 g; W tym cukry: 77.62 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 1952.13 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 60.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 269.26 g; W tym cukry: 40.61 g; Błonnik pok.: 40.20 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2106.10 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 46.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 327.95 g; W tym cukry: 78.47 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 5.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2024-04-27 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g ( <u>JAJ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> <u>GLU</u> <u>JEŃCZ.</u> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g ( <u>JAJ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> <u>GLU</u> <u>JEŃCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g ( <u>JAJ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> <u>GLU</u> <u>JEŃCZ.</u> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 200 g ( <u>JAJ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )
		II ŚN		Pomarańcza 250g 1 szt Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI.</u> <u>ORZ.</u> )	
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <u>GLU</u> <u>JEŃCZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <u>GLU</u> <u>JEŃCZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <u>GLU</u> <u>JEŃCZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <u>GLU</u> <u>JEŃCZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z kurczaka 50 g Sałata zielona 5 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 70 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pestki dyni 10 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2266.87 kcal; Białko ogółem: 75.98 g; Tłuszcz: 75.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 333.06 g; W tym cukry: 66.98 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2186.48 kcal; Białko ogółem: 74.56 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 337.77 g; W tym cukry: 67.51 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2368.17 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 84.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 335.68 g; W tym cukry: 52.90 g; Błonnik pok.: 43.17 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2363.62 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 345.35 g; W tym cukry: 80.53 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 8.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-04-28 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Kiełbasa Krakowska indyczno-wieprz.gr.rozdr.wędz.parz.susz, w osłon niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Kiełbasa Krakowska indyczno-wieprz.gr.rozdr.wędz.parz.susz, w osłon niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Mandarynka 1 szt Słonecznik łuskany 10 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kotlet schabowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 220 g Kapusta zasmażana () 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 220 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 220 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 220 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Hummus 30 g ( <b>SEZ,</b> ) Sałata zielona 5 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Ćwikła z chrzanem () 100 g ( <b>MLE, SO2,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE,</b> ) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE,</b> ) Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g ( <b>MLE, SO2,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 125 g ( <b>MLE,</b> ) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	Wartość energetyczna: 2171.24 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 317.27 g; W tym cukry: 66.99 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 1915.40 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 38.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 303.62 g; W tym cukry: 68.85 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2056.26 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Tłuszcz: 56.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 299.21 g; W tym cukry: 41.51 g; Błonnik pok.: 38.31 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 1968.58 kcal; Białko ogółem: 106.40 g; Tłuszcz: 40.44 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 305.91 g; W tym cukry: 69.70 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 7.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Pestki dyni 10 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 220 g Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 220 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 220 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 220 g Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 75 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 1915.97 kcal; Białko ogółem: 64.80 g; Tłuszcz: 50.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 314.74 g; W tym cukry: 72.77 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 1886.19 kcal; Białko ogółem: 62.26 g; Tłuszcz: 51.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 308.95 g; W tym cukry: 71.29 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 1932.85 kcal; Białko ogółem: 72.14 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 282.26 g; W tym cukry: 50.46 g; Błonnik pok.: 42.25 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 1936.65 kcal; Białko ogółem: 65.24 g; Tłuszcz: 53.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 314.46 g; W tym cukry: 76.22 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 9.40 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2024-04-30 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Filet 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> ) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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> ) 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> ) Ogórek świeży 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> ) 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> ) Ogórek świeży 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> ) 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> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Orzechy włoskie łuskane 10 g ( <u>ORZ,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	
2024-04-30 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Szyńka wieprzowa pieczona 90 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron 220 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Solferino () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Makaron 220 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Pieczarkowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Szyńka wieprzowa pieczona 90 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Makaron pełnoziarnisty 220 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Makaron 220 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g
		PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	
2024-04-30 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pasta warzywna () 70 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pasta warzywna () 70 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Pasta warzywna () 70 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN	Jogurt truskawkowy 100 g 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> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Sałata zielona 5 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
		Wartość energetyczna: 1993.66 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 48.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 312.37 g; W tym cukry: 57.91 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2078.96 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 50.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 327.68 g; W tym cukry: 66.47 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2006.47 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 290.35 g; W tym cukry: 39.48 g; Błonnik pok.: 45.75 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2078.77 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; Tłuszcz: 52.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 324.96 g; W tym cukry: 65.12 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 8.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-05-01 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> ) Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w ostonce 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> ) Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w ostonce 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> ) Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w ostonce 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> ) Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w ostonce niejadalnej 75 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Słonecznik łuskany 10 g	
	Obiad	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> ) 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	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
	PD			Sałotka z marchwi gotowanej, sałaty lodowej i natki pietruszki* 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 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 razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 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 smarowania 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
	PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2190.91 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 319.97 g; W tym cukry: 47.59 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 1913.19 kcal; Białko ogółem: 79.16 g; Tłuszcz: 40.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 318.42 g; W tym cukry: 68.29 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2072.67 kcal; Białko ogółem: 88.74 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 314.63 g; W tym cukry: 49.17 g; Błonnik pok.: 38.06 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2036.98 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 46.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; Węglowodany ogółem: 322.61 g; W tym cukry: 68.33 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 8.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-05-02 czwartek	Sniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u></b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Marchew pieczona w słupki () 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u></b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u></b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u></b> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u></b> )
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g szt ( <b><u>MLE,</u></b> )	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u></b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g ( <b><u>JAJ,</u></b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g ( <b><u>SEL,</u></b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u></b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g ( <b><u>SEL,</u></b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g ( <b><u>SEL,</u></b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l szt Pestki dyni 10 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) Sałatka z kalafiora ,oliwy i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) Sałatka z kalafiora ,oliwy i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 75 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) Sałatka z kalafiora ,oliwy i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b><u>może zawierać: MLE,</u></b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b><u>może zawierać: MLE,</u></b> )
		Wartość energetyczna: 2107.36 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 325.92 g; W tym cukry: 70.97 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2232.16 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 331.63 g; W tym cukry: 76.17 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2026.37 kcal; Białko ogółem: 82.26 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 281.77 g; W tym cukry: 39.25 g; Błonnik pok.: 38.21 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2288.86 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 326.50 g; W tym cukry: 72.67 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 7.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-05-03 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b> Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,)</b> Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE,)</b> Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 250g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b> Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ,)</b> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,)</b> Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE,)</b> Dżem 25 g 1 szt Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,)</b> Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE,)</b> Pomarańcza 250g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b> Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ,)</b> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,)</b> Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE,)</b> Pomarańcza 250g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II-ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml Orzechy włoskie łuskane 10 g ( <b>ORZ,)</b>	
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,)</b> Ryba pieczona (Miruna) 110 g ( <b>RYB,)</b> 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,)</b> Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <b>RYB,)</b> Ziemniaki gotowane () 220 g Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,)</b> Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ,)</b> Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,)</b> Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <b>RYB,)</b> Ziemniaki gotowane () 220 g Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,)</b> Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,)</b> Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <b>RYB,)</b> Ziemniaki gotowane () 220 g Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,)</b> Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE,)</b>	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,)</b> Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,)</b> Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,)</b> Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE,)</b>		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b> Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,)</b> Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ,)</b> Sałata zielona 5 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE,)</b>
	Wartość energetyczna: 2139.57 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 53.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 328.41 g; W tym cukry: 99.51 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2193.71 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 49.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 343.95 g; W tym cukry: 107.34 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2125.57 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 314.02 g; W tym cukry: 74.47 g; Błonnik pok.: 41.75 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2124.80 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 47.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 334.08 g; W tym cukry: 100.78 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 6.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-05-04 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w ostonce niejadalnej 70 g ( <b>SOJ</b> ,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <b>SOJ</b> ,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ,) Sałatka szwedzka z olejem 150 g ( <b>GOR</b> ,) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ,) Buraczki gotowane () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ,) Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g ( <b>GOR</b> ,) Woda z cytryną 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ,) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ,) Buraczki gotowane () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ,) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ,) Sałata zielona 5 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w ostonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ,) Sałatka z marchwi i ogórka kiszzonego () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w ostonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ,) Marchew pieczona w ziołach () BBCO 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w ostonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z marchwi i ogórka kiszzonego () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Marchew pieczona w ziołach () BBCO 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Pestki dyni 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)
	Wartość energetyczna: 2331.71 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 82.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 325.86 g; W tym cukry: 53.44 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2089.58 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 53.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 333.05 g; W tym cukry: 66.13 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2242.88 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 311.87 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 38.18 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2133.96 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 53.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 335.38 g; W tym cukry: 72.94 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 8.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-05-05 niedziela	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> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <u>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> ) 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> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 30 g Papryka świeża 70 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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Słonecznik łuskany 10 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 220 g Surówka Colesław () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 220 g Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 150 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 Colesław b/c () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 220 g Surówka Colesław () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Słupki z marchewki 100 g Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 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
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )		Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )
		Wartość energetyczna: 2450.45 kcal; Białko ogółem: 126.12 g; Tłuszcz: 80.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 316.94 g; W tym cukry: 63.03 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2407.37 kcal; Białko ogółem: 127.36 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 323.29 g; W tym cukry: 65.12 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2599.07 kcal; Białko ogółem: 138.53 g; Tłuszcz: 86.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 306.38 g; W tym cukry: 69.28 g; Błonnik pok.: 38.66 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2540.63 kcal; Białko ogółem: 139.92 g; Tłuszcz: 82.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 319.44 g; W tym cukry: 64.45 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 7.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-05-06 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> <b>PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> <b>GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajecznicza na parze z pomidorami 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> <b>PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajecznicza na parze z pomidorami 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajecznicza na parze z pomidorami 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> <b>PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajecznicza na parze z pomidorami 150 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pestki dyni 10 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 220 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 220 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 80 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 220 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Sałata zielona 5 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU</b> <b>PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo z natką pietruszki 125 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN		Melon 100 g	Melon 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Melon 100 g
		Wartość energetyczna: 1983.90 kcal; Białko ogółem: 64.96 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 322.75 g; W tym cukry: 70.30 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 1958.63 kcal; Białko ogółem: 68.04 g; Tłuszcz: 46.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 326.87 g; W tym cukry: 68.12 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 4.84 g;	Wartość energetyczna: 1977.01 kcal; Białko ogółem: 75.33 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 287.84 g; W tym cukry: 34.64 g; Błonnik pok.: 43.17 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2051.58 kcal; Białko ogółem: 78.17 g; Tłuszcz: 50.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 331.91 g; W tym cukry: 70.62 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 4.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-05-07 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Len mielony 10 g	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 220 g Kotlet drobiowy panierowany 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 220 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 220 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 220 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Rzepa biała 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Rzepa biała 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 75 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny z musli 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny z musli 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</b> )
	Wartość energetyczna: 2274.70 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 344.55 g; W tym cukry: 67.97 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 6.91 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: 1992.49 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 275.74 g; W tym cukry: 47.08 g; Błonnik pok.: 42.69 g; Sól: 6.64 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;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2024-05-08 środa	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> ) Ogórek świeży 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> ) 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> ) 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> ) 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> ) Ogórek świeży 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> ) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml Słonecznik łuskany 10 g	
2024-05-08 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos myśliwski 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Woda z cytryną 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml
		PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	
2024-05-08 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2216.39 kcal; Białko ogółem: 81.58 g; Tłuszcz: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 334.69 g; W tym cukry: 52.87 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2099.55 kcal; Białko ogółem: 78.33 g; Tłuszcz: 54.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 334.44 g; W tym cukry: 43.73 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2183.57 kcal; Białko ogółem: 78.90 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 341.41 g; W tym cukry: 64.52 g; Błonnik pok.: 41.72 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2242.84 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 341.26 g; W tym cukry: 43.38 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 9.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-05-09 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> ) Paszтет 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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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> ) Paszтет 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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 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 Hummus 50 g ( <u>SEZ,</u> )	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 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, 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 () 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, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Pestki dyni 10 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z 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 smarowania 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	
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, parzony w 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: 2340.15 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 55.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 373.82 g; W tym cukry: 97.85 g; Błonnik pok.: 20.85 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2581.96 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 95.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 339.19 g; W tym cukry: 54.93 g; Błonnik pok.: 37.71 g; Sól: 8.51 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-05-10 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ,) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ,) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI</u> , <u>ORZ</u> ,)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ,) Ziemniaki gotowane () 220 g Ryba smażona (Miruna) 110 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Surówka z kapusty kiszanej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ,) Ziemniaki gotowane () 220 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g ( <u>RYB</u> ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ,) Ziemniaki gotowane () 220 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g ( <u>RYB</u> ,) Surówka z kapusty kiszanej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ,) Ziemniaki gotowane () 220 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g ( <u>RYB</u> ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ,)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ,) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 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 razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ,) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ,) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Biszkopty 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ,)		Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Len mielony g	Biszkopty 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2233.91 kcal; Białko ogółem: 95.59 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 330.11 g; W tym cukry: 71.13 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2091.59 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 322.51 g; W tym cukry: 76.59 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2101.05 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 302.69 g; W tym cukry: 64.41 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2091.15 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 55.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 322.29 g; W tym cukry: 75.96 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 6.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-05-11 sobota	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 żytnio-pszenny 30 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 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> ) Twarożek z natką pietruszki 100 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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 125 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Orzechy włoskie łuskane 10 g ( <u>ORZ.</u> )	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 220 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		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	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 220 g Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 70 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta warzywna () 70 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta warzywna () 60 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta warzywna () 60 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta warzywna () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ.</u> )	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Wartość energetyczna: 2139.41 kcal; Białko ogółem: 84.91 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 325.62 g; W tym cukry: 77.26 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2025.16 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 322.01 g; W tym cukry: 75.07 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2265.03 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 73.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 329.62 g; W tym cukry: 64.59 g; Błonnik pok.: 45.71 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2196.90 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 332.34 g; W tym cukry: 79.60 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 9.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2024-05-12 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Rzepa biała 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Cwikła z jabłkiem () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Rzepa biała 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 75 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Cwikła z jabłkiem () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
		II ŚN		Pomarańcza 250g 1 szt Pestki dyni 10 g	
2024-05-12 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Kotlet schabowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 220 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 220 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sopinka gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 220 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Woda z cytryną 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 250 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 220 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda z cytryną i miodem 250 ml
		PD		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60, serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	
2024-05-12 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 125 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Musli 10 g ( <b>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</b> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
		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: 2066.19 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 51.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 316.87 g; W tym cukry: 67.99 g; Błonnik pok.: 45.03 g; Sól: 6.88 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;

## **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,  
SO2 - 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 JEĆCZ - 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,