

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2024-06-03 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajecznica na parze z pomidorami 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajecznica na parze z pomidorami 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajecznica na parze z pomidorami 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajecznica na parze z pomidorami 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem () 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE</u>)			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g 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 Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN				Melon 100 g	
		Wartość energetyczna: 2168.33 kcal; Białko ogółem: 72.38 g; Tłuszcz: 49.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 367.61 g; W tym cukry: 89.29 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 7.16 g; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 2802.70 mg;	Wartość energetyczna: 2196.73 kcal; Białko ogółem: 74.37 g; Tłuszcz: 49.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 371.65 g; W tym cukry: 90.40 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 6.63 g; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 2850.20 mg;	Wartość energetyczna: 2146.63 kcal; Białko ogółem: 72.31 g; Tłuszcz: 47.05 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 367.54 g; W tym cukry: 89.23 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 7.18 g; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 2800.20 mg;	Wartość energetyczna: 1960.56 kcal; Białko ogółem: 80.80 g; Tłuszcz: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 305.36 g; W tym cukry: 40.30 g; Błonnik pok.: 38.30 g; Sól: 7.36 g; Ener. z Bł.: 3.91 %; K: 3822.42 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2024-06-04 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 150 g				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2315.33 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 384.31 g; W tym cukry: 109.45 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 7.24 g; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 4665.17 mg;	Wartość energetyczna: 2246.93 kcal; Białko ogółem: 86.79 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 370.06 g; W tym cukry: 109.36 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 6.88 g; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4600.67 mg;	Wartość energetyczna: 2196.83 kcal; Białko ogółem: 84.73 g; Tłuszcz: 51.05 g; Kw. tł. nasy.: 11.61 g; Węglowodany ogółem: 365.95 g; W tym cukry: 108.19 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 7.43 g; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4550.67 mg;	Wartość energetyczna: 2017.10 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 303.12 g; W tym cukry: 54.45 g; Błonnik pok.: 38.43 g; Sól: 7.09 g; Ener. z Bł.: 3.81 %; K: 4593.88 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2024-06-05 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 Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN	Budyń o smaku czekoladowym z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)			Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</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 250 g (<u>GLU JECZ,</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 250 ml	
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				
	Kolacja	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>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
PN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ,</u>) Salata zielona 5 g		
		Wartość energetyczna: 2308.04 kcal; Białko ogółem: 85.67 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 370.38 g; W tym cukry: 83.25 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 8.44 g; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3701.75 mg;	Wartość energetyczna: 2336.44 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 374.42 g; W tym cukry: 84.36 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 7.91 g; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3749.25 mg;	Wartość energetyczna: 2286.34 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 370.31 g; W tym cukry: 83.19 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 8.46 g; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3699.25 mg;	Wartość energetyczna: 2125.16 kcal; Białko ogółem: 86.30 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 310.86 g; W tym cukry: 43.95 g; Błonnik pok.: 37.19 g; Sól: 8.48 g; Ener. z Bł.: 3.50 %; K: 3744.44 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2024-06-06 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka 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>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka 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>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka 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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	
	II ŚN	Warzywa pieczone 100 g				
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 5g				
	Wartość energetyczna: 2355.40 kcal; Białko ogółem: 85.44 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 378.48 g; W tym cukry: 114.17 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 6.98 g; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 5148.55 mg;	Wartość energetyczna: 2383.80 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 59.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 382.52 g; W tym cukry: 115.28 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 6.45 g; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 5196.05 mg;	Wartość energetyczna: 2333.70 kcal; Białko ogółem: 85.37 g; Tłuszcz: 57.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 378.41 g; W tym cukry: 114.11 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 7.00 g; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 5146.05 mg;	Wartość energetyczna: 2081.06 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 294.14 g; W tym cukry: 42.08 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 8.04 g; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 4716.74 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-06-07 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 125 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 250 ml			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g (RYB,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB,) Bukiet jarzyn gotowany () 150 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g (RYB,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE,)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Dyńa z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Dyńa z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE,)
		Wartość energetyczna: 2393.99 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 58.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 376.49 g; W tym cukry: 122.00 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 7.01 g; Ener. z Bł.: 80.62 %; K: 4116.98 mg;	Wartość energetyczna: 2370.53 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 52.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 377.47 g; W tym cukry: 122.84 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 6.61 g; Ener. z Bł.: 80.02 %; K: 4195.38 mg;	Wartość energetyczna: 2320.43 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 50.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 373.36 g; W tym cukry: 121.67 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 7.16 g; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4145.38 mg;	Wartość energetyczna: 2093.58 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 313.35 g; W tym cukry: 96.48 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 6.12 g; Ener. z Bł.: 96.42 %; K: 4137.43 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-06-08 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 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 () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)
	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 () 60 g (<u>SEL.</u>) 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,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna () 60 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna () 60 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Kiwi 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2485.20 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 391.81 g; W tym cukry: 110.14 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 7.20 g; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4162.69 mg;	Wartość energetyczna: 2543.28 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 427.67 g; W tym cukry: 140.69 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 6.20 g; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4744.99 mg;	Wartość energetyczna: 2493.18 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 423.56 g; W tym cukry: 139.52 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 6.75 g; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4694.99 mg;	Wartość energetyczna: 2145.08 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 326.43 g; W tym cukry: 64.31 g; Błonnik pok.: 41.63 g; Sól: 6.35 g; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 4366.39 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2024-06-09 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt				
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml		Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną 250 ml		
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 250 ml		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
PN	Wartość energetyczna: 2344.98 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 49.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 391.97 g; W tym cukry: 113.66 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 8.94 g; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4159.29 mg;		Wartość energetyczna: 2373.38 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 50.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 396.01 g; W tym cukry: 114.77 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 8.41 g; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4206.79 mg;		Wartość energetyczna: 2323.28 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 47.58 g; Kw. tł. nasy.: 13.69 g; Węglowodany ogółem: 391.90 g; W tym cukry: 113.60 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 8.96 g; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4156.79 mg;	
		Wartość energetyczna: 1951.33 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 44.83 g; Kw. tł. nasy.: 14.78 g; Węglowodany ogółem: 312.63 g; W tym cukry: 67.08 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 7.98 g; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 4096.19 mg;				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-06-10 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Arbuz 150 g			
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g			Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Woda z cytryną 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g
	PD	Warzywa pieczone (marchew, cukinia) 100 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2266.18 kcal; Białko ogółem: 86.19 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 361.37 g; W tym cukry: 97.86 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 6.61 g; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3111.80 mg;	Wartość energetyczna: 2260.66 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 356.93 g; W tym cukry: 90.49 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 6.08 g; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3159.13 mg;	Wartość energetyczna: 2244.48 kcal; Białko ogółem: 86.12 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 15.19 g; Węglowodany ogółem: 361.30 g; W tym cukry: 97.80 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 6.63 g; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3109.30 mg;	Wartość energetyczna: 1925.94 kcal; Białko ogółem: 82.22 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 294.76 g; W tym cukry: 60.83 g; Błonnik pok.: 37.33 g; Sól: 5.64 g; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 3036.54 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-06-11 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 125 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 250 ml			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Szyńka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2273.09 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 373.26 g; W tym cukry: 117.23 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 7.10 g; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4667.97 mg;	Wartość energetyczna: 2301.49 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 377.30 g; W tym cukry: 118.34 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 6.57 g; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4715.47 mg;	Wartość energetyczna: 2251.39 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 48.69 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; Węglowodany ogółem: 373.19 g; W tym cukry: 117.17 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 7.12 g; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4665.47 mg;	Wartość energetyczna: 2121.84 kcal; Białko ogółem: 107.24 g; Tłuszcz: 58.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 312.54 g; W tym cukry: 61.58 g; Błonnik pok.: 42.19 g; Sól: 7.82 g; Ener. z Bł.: 3.98 %; K: 4954.13 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2024-06-12 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor b/skórki 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 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml				Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE</u>)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml				Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN					Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2278.94 kcal; Białko ogółem: 86.29 g; Tłuszcz: 54.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 373.53 g; W tym cukry: 117.75 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 6.04 g; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4831.49 mg;	Wartość energetyczna: 2307.34 kcal; Białko ogółem: 88.28 g; Tłuszcz: 54.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 377.57 g; W tym cukry: 118.86 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 5.51 g; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4878.99 mg;	Wartość energetyczna: 2257.24 kcal; Białko ogółem: 86.22 g; Tłuszcz: 51.82 g; Kw. tł. nasy.: 13.82 g; Węglowodany ogółem: 373.46 g; W tym cukry: 117.69 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 6.06 g; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4828.99 mg;	Wartość energetyczna: 2044.66 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 294.77 g; W tym cukry: 56.91 g; Błonnik pok.: 35.76 g; Sól: 6.19 g; Ener. z Bł.: 3.50 %; K: 4324.60 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-06-13 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Budyń o smaku czekoladowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)			Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 150 g			Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 150 g
	PD	Melon 100 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor b/skórki 100 g
	PN				Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g
			Wartość energetyczna: 2348.18 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 356.35 g; W tym cukry: 102.19 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 6.58 g; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 5106.95 mg;	Wartość energetyczna: 2402.18 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 366.02 g; W tym cukry: 103.30 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 6.21 g; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 5154.45 mg;	Wartość energetyczna: 2326.48 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 356.28 g; W tym cukry: 102.13 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 6.60 g; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 5104.45 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-06-14 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Warzywa pieczone 100 g			Słupki z warzyw () 100 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 250 ml			Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN				Kiwi 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2494.01 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 61.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 396.72 g; W tym cukry: 130.85 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 6.55 g; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4645.58 mg;	Wartość energetyczna: 2522.41 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 400.76 g; W tym cukry: 131.96 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 6.02 g; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4693.08 mg;	Wartość energetyczna: 2472.31 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 59.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 396.65 g; W tym cukry: 130.79 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 6.57 g; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4643.08 mg;	Wartość energetyczna: 1923.79 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz: 47.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 296.80 g; W tym cukry: 63.33 g; Błonnik pok.: 38.50 g; Sól: 5.61 g; Ener. z Bł.: 4.00 %; K: 4362.97 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-06-15 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g			
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml			Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną 250 ml
	PD	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</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 Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN				Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2268.16 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 366.59 g; W tym cukry: 72.22 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 7.29 g; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4438.91 mg;	Wartość energetyczna: 2296.56 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 55.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 370.63 g; W tym cukry: 73.33 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 6.76 g; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4486.41 mg;	Wartość energetyczna: 2246.46 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 52.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 366.52 g; W tym cukry: 72.16 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 7.31 g; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4436.41 mg;	Wartość energetyczna: 2023.02 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 305.52 g; W tym cukry: 50.23 g; Błonnik pok.: 34.48 g; Sól: 7.42 g; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 4668.14 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2024-06-16 niedziela	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml
	Obiad	<p>Rosół z makaronem * 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>			<p>Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)			Ciasto drożdżowe b/c g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 30 g</p>			<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 30 g</p>
PN				<p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u>)</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2372.82 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 377.83 g; W tym cukry: 102.18 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 6.36 g; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4264.63 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2401.22 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 58.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 381.87 g; W tym cukry: 103.29 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 5.83 g; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4312.13 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2351.12 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 377.76 g; W tym cukry: 102.12 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 6.38 g; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4262.13 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1864.58 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 47.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 291.89 g; W tym cukry: 62.13 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 5.22 g; Ener. z Bł.: 3.69 %; K: 4433.82 mg;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-06-17 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Polewka truskawkowa 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Polewka truskawkowa 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Arbuz 150 g			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Arbuz 150 g			Arbuz 150 g
	Wartość energetyczna: 2370.44 kcal; Białko ogółem: 70.34 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 422.98 g; W tym cukry: 163.31 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 6.01 g; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3290.27 mg;	Wartość energetyczna: 2398.84 kcal; Białko ogółem: 72.33 g; Tłuszcz: 51.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 427.02 g; W tym cukry: 164.42 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 5.48 g; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3337.77 mg;	Wartość energetyczna: 2370.44 kcal; Białko ogółem: 70.34 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 422.98 g; W tym cukry: 163.31 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 6.01 g; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3290.27 mg;	Wartość energetyczna: 2261.14 kcal; Białko ogółem: 74.07 g; Tłuszcz: 56.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 382.10 g; W tym cukry: 117.75 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 7.00 g; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3210.72 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-06-18 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 Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka dębowa łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka dębowa łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 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>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka dębowa łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka dębowa łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 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 250 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 pieczone 1szt. 1 szt			
	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., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN				Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2358.89 kcal; Białko ogółem: 78.48 g; Tłuszcz: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 401.95 g; W tym cukry: 113.39 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 8.18 g; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3258.10 mg;	Wartość energetyczna: 2359.29 kcal; Białko ogółem: 83.17 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 397.19 g; W tym cukry: 114.80 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 7.25 g; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3250.60 mg;	Wartość energetyczna: 2337.19 kcal; Białko ogółem: 78.41 g; Tłuszcz: 52.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 401.88 g; W tym cukry: 113.33 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 8.20 g; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3255.60 mg;	Wartość energetyczna: 2109.30 kcal; Białko ogółem: 78.39 g; Tłuszcz: 54.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 343.13 g; W tym cukry: 92.08 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 7.41 g; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 3477.50 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2024-06-19 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN	Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>)				
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml			Grysikowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda z cytryną 50 ml	
	PD	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g		
		Wartość energetyczna: 2282.74 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 44.08 g; Kw. tł. nasy.: 12.06 g; Węglowodany ogółem: 388.77 g; W tym cukry: 66.48 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 6.76 g; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4792.93 mg;	Wartość energetyczna: 2297.14 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 44.05 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 391.83 g; W tym cukry: 66.75 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 6.69 g; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4762.03 mg;	Wartość energetyczna: 2261.04 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 41.73 g; Kw. tł. nasy.: 7.89 g; Węglowodany ogółem: 388.70 g; W tym cukry: 66.42 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 6.78 g; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4790.43 mg;	Wartość energetyczna: 2246.72 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 49.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 360.16 g; W tym cukry: 68.47 g; Błonnik pok.: 36.69 g; Sól: 8.70 g; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 5302.12 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-06-20 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Marchew pieczona w ziołach () BBCO 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Marchew pieczona w ziołach () BBCO 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Marchew pieczona w ziołach () BBCO 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb Graham 100 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>) Marchew pieczona w ziołach () BBCO 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt			Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (<u>MLE</u>)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2516.91 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 419.78 g; W tym cukry: 137.60 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 8.22 g; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4458.55 mg;	Wartość energetyczna: 2545.31 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz: 59.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 423.82 g; W tym cukry: 138.71 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 7.69 g; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4506.05 mg;	Wartość energetyczna: 2495.21 kcal; Białko ogółem: 89.95 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 419.71 g; W tym cukry: 137.54 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 8.24 g; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 4456.05 mg;	Wartość energetyczna: 2172.12 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 330.69 g; W tym cukry: 61.94 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 7.95 g; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 4060.44 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2024-06-21 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN	Budyń o smaku czekoladowym z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)			Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml			Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda z cytryną 250 ml	
	PD	Sałatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej 150 g				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
PN				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u>)		
	Wartość energetyczna: 2382.25 kcal; Białko ogółem: 110.15 g; Tłuszcz: 56.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 370.06 g; W tym cukry: 106.86 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 6.56 g; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4550.07 mg;	Wartość energetyczna: 2396.65 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 373.12 g; W tym cukry: 107.13 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 6.49 g; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4519.17 mg;	Wartość energetyczna: 2360.55 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; Tłuszcz: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 369.99 g; W tym cukry: 106.80 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 6.58 g; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 4547.57 mg;	Wartość energetyczna: 2022.76 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 55.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 288.21 g; W tym cukry: 72.73 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 5.70 g; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 4710.23 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-06-22 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 250 ml			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</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 PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
		Wartość energetyczna: 2370.26 kcal; Białko ogółem: 75.62 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 394.66 g; W tym cukry: 126.12 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 7.72 g; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3494.61 mg;	Wartość energetyczna: 2384.66 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 397.72 g; W tym cukry: 126.39 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 7.65 g; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3463.71 mg;	Wartość energetyczna: 2348.56 kcal; Białko ogółem: 75.55 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 394.59 g; W tym cukry: 126.06 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 7.74 g; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3492.11 mg;	Wartość energetyczna: 2108.18 kcal; Białko ogółem: 84.01 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 320.29 g; W tym cukry: 63.91 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sól: 7.10 g; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 3614.39 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-06-23 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Arbuz 150 g			
	Obiad		Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE,</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ,</u>) Sałata zielona 5g
	Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
			Wartość energetyczna: 2254.44 kcal; Białko ogółem: 116.00 g; Tłuszcz: 41.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 369.61 g; W tym cukry: 88.78 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 7.02 g; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4846.28 mg;	Wartość energetyczna: 2268.84 kcal; Białko ogółem: 116.03 g; Tłuszcz: 41.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 372.67 g; W tym cukry: 89.05 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 6.94 g; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4815.38 mg;	Wartość energetyczna: 2232.74 kcal; Białko ogółem: 115.93 g; Tłuszcz: 38.92 g; Kw. tł. nasy.: 13.62 g; Węglowodany ogółem: 369.54 g; W tym cukry: 88.72 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 7.04 g; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4843.78 mg;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
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 JEĆZ - 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,