

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

| | | CIB- KO 1 Podstwowa | CIB- KO 2 Łatwo strawna | CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa |
|-------------------------|-----------|--|--|--|--|
| 2024-06-03 poniedziałek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajecznica na parze z pomidorami 100 g (JAJ, MLE,) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajecznica na parze z pomidorami 100 g (JAJ, MLE,) Cukinia pieczona z olejem () 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajecznica na parze z pomidorami 100 g (JAJ, MLE,) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajecznica na parze z pomidorami 150 g (JAJ, MLE,) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pestki dyni 10 g | |
| | Obiad | Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g (MLE,) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g (MLE,) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 80 g (MLE,) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g (MLE,) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Sałata zielona 5 g | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g (MLE,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo z natką pietruszki 100 g (MLE,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g (MLE,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo z natką pietruszki 125 g (MLE,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | PN | Melon 100 g | Melon 100 g | Melon 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) | Melon 100 g |
| | | Wartość energetyczna: 2099.48 kcal; Białko ogółem: 67.09 g; Tłuszcz: 54.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 347.89 g; W tym cukry: 74.40 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 6.01 g; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3402.25 mg; | Wartość energetyczna: 2104.27 kcal; Białko ogółem: 71.47 g; Tłuszcz: 47.57 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 358.46 g; W tym cukry: 76.66 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 5.14 g; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3511.53 mg; | Wartość energetyczna: 2077.07 kcal; Białko ogółem: 76.68 g; Tłuszcz: 67.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 310.69 g; W tym cukry: 44.81 g; Błonnik pok.: 46.51 g; Sól: 7.98 g; Ener. z Bł.: 4.48 %; K: 4119.43 mg; | Wartość energetyczna: 2197.21 kcal; Białko ogółem: 81.59 g; Tłuszcz: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; Węglowodany ogółem: 363.50 g; W tym cukry: 79.17 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 5.25 g; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3663.22 mg; |

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

| | | CIB- KO 1 Podstwowa | CIB- KO 2 Łatwo strawna | CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa |
|-------------------|---|--|--|--|---|
| 2024-06-04 wtorek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ., ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE.) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ., ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE.) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ., ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (MLE.) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml Len mielony 10 g | |
| | Obiad | Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet drobiowy panierowany 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | | Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 150 g | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Salatka wiosenna () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Salatka wiosenna () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 75 g (SOJ, MLE.) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | PN | Jogurt naturalny z musli 200 g (GLU PSZ, MLE, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.) | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Salata zielona 5 g | Jogurt naturalny z musli 200 g (GLU PSZ, MLE, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.) |
| | Wartość energetyczna: 2361.94 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 359.61 g; W tym cukry: 70.84 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 7.23 g; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4466.55 mg; | Wartość energetyczna: 2203.78 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz: 53.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 352.68 g; W tym cukry: 72.22 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 7.37 g; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 4683.39 mg; | Wartość energetyczna: 2053.64 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 305.67 g; W tym cukry: 58.94 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 6.74 g; Ener. z Bł.: 4.10 %; K: 4642.33 mg; | Wartość energetyczna: 2288.48 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 355.61 g; W tym cukry: 73.62 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 7.93 g; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4725.60 mg; | |

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

| | | CIB- KO 1 Podstwowa | CIB- KO 2 Łatwo strawna | CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa |
|------------------|-----------|---|---|--|--|
| 2024-06-05 środa | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 75 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml (MLE.) Słonecznik łuskany 10 g | |
| | Obiad | Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos myśliwski 80 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml | Ziemniaczana () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml | Ziemniaczana () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Woda z cytryną 250 ml | Ziemniaczana () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml |
| | PD | | | Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ.) Jabłko 1 szt 1 szt | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykasz szczeniński 60 g (RYB, SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 75 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | PN | Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | | Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Hummus 30 g (SEZ.) Sałata zielona 5 g | Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) |
| | | Wartość energetyczna: 2334.95 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 371.31 g; W tym cukry: 56.45 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 8.79 g; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3377.27 mg; | Wartość energetyczna: 2138.82 kcal; Białko ogółem: 79.16 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 342.88 g; W tym cukry: 43.78 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 7.75 g; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 2904.78 mg; | Wartość energetyczna: 2299.52 kcal; Białko ogółem: 86.25 g; Tłuszcz: 75.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 342.08 g; W tym cukry: 47.39 g; Błonnik pok.: 42.39 g; Sól: 8.44 g; Ener. z Bł.: 3.69 %; K: 3640.64 mg; | Wartość energetyczna: 2282.10 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 349.70 g; W tym cukry: 43.43 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 9.16 g; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 2975.01 mg; |

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

| | | CIB- KO 1 Podstwowa | CIB- KO 2 Łatwo strawna | CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa |
|---------------------|-----------|--|--|--|--|
| 2024-06-06 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 świeży 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>) Połudwica 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 świeży 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>) Połudwica 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 () 350 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 () 350 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 () 350 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 () 350 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 | | | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: 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 | Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 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 osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g | Mleko Smakowe UHT 1,5% # 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2371.97 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 360.50 g; W tym cukry: 83.04 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 5.41 g; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3248.66 mg; | Wartość energetyczna: 2370.68 kcal; Białko ogółem: 89.50 g; Tłuszcz: 53.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 388.90 g; W tym cukry: 117.93 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 5.99 g; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3538.30 mg; | Wartość energetyczna: 2491.19 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 91.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 331.76 g; W tym cukry: 47.46 g; Błonnik pok.: 39.63 g; Sól: 7.18 g; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 3836.18 mg; | Wartość energetyczna: 2457.88 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 387.01 g; W tym cukry: 100.01 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 6.91 g; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 3590.00 mg; |

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

| | | CIB- KO 1 Podstwowa | CIB- KO 2 Łatwo strawna | CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa |
|-------------------|-----------|--|--|--|--|
| 2024-06-07 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) 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 (OZI, ORZ,) | |
| | Obiad | Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Miruna) 110 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g 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* z/c 250 ml | Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g (RYB,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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* z/c 250 ml |
| | PD | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,) | |
| | 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,) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | PN | | Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,) | Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE,) Len mielony g | Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,) |
| | | Wartość energetyczna: 2306.81 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 352.51 g; W tym cukry: 77.68 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 6.28 g; Ener. z Bł.: 73.91 %; K: 3554.72 mg; | Wartość energetyczna: 2162.68 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 338.19 g; W tym cukry: 77.34 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 6.57 g; Ener. z Bł.: 109.50 %; K: 3830.70 mg; | Wartość energetyczna: 2144.28 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 321.51 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 6.04 g; Ener. z Bł.: 100.60 %; K: 3604.39 mg; | Wartość energetyczna: 2162.24 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 337.97 g; W tym cukry: 76.71 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 6.58 g; Ener. z Bł.: 104.04 %; K: 3741.38 mg; |

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

| | | CIB- KO 1 Podstwowa | CIB- KO 2 Łatwo strawna | CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa |
|-------------------|-----------|--|---|--|---|
| 2024-06-08 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 Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata 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 Salata 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 () 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 () 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 () 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 | 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>) Salata zielona 5 g | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna () 70 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 razowy żytnio-pszenny 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 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,parzonyw osłonce niejadalnej 75 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | PN | Kiwi 1 szt 1 szt | Banan 1szt. 1 szt | Kiwi 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>) | Banan 1szt. 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2251.68 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz: 62.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 352.34 g; W tym cukry: 80.03 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 6.95 g; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 3908.01 mg; | Wartość energetyczna: 2181.16 kcal; Białko ogółem: 83.23 g; Tłuszcz: 50.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 362.61 g; W tym cukry: 107.47 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 6.21 g; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4003.91 mg; | Wartość energetyczna: 2377.78 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 74.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 355.75 g; W tym cukry: 67.43 g; Błonnik pok.: 49.82 g; Sól: 6.33 g; Ener. z Bł.: 4.19 %; K: 4569.79 mg; | Wartość energetyczna: 2352.90 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 59.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 372.94 g; W tym cukry: 112.00 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 7.16 g; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 4414.28 mg; |

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

| | | CIB- KO 1 Podstwowa | CIB- KO 2 Łatwo strawna | CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa |
|----------------------|-----------|---|---|---|---|
| 2024-06-09 niedziela | Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Rzodkiewka 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Rzodkiewka 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 75 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) |
| | II ŚN | | | Pomarańcza 250g 1 szt Pestki dyni 10 g | |
| | Obiad | Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml | Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 90 g 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>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Woda z cytryną 250 ml | Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml |
| | PD | | | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml Len mielony 10 g | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 125 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | PN | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2249.85 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 55.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 358.78 g; W tym cukry: 76.43 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 7.08 g; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4190.51 mg; | Wartość energetyczna: 2108.42 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 41.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 341.93 g; W tym cukry: 69.93 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 6.78 g; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4287.08 mg; | Wartość energetyczna: 2013.91 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 43.56 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 330.75 g; W tym cukry: 83.99 g; Błonnik pok.: 42.25 g; Sól: 6.19 g; Ener. z Bł.: 4.20 %; K: 4988.79 mg; | Wartość energetyczna: 2155.16 kcal; Białko ogółem: 109.69 g; Tłuszcz: 43.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 342.89 g; W tym cukry: 69.93 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 7.37 g; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4287.08 mg; |

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

| | | CIB- KO 1 Podstwowa | CIB- KO 2 Łatwo strawna | CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa |
|-------------------------|---|--|--|---|--|
| 2024-06-10 poniedziałek | Śniadanie | Platki 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>) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki 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>) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Platki 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>) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Arbuz 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) | |
| | Obiad | Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z serem 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g | 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 | Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z serem b/c 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Surówka z marchwi b/c () 150 g (<u>MLE.</u>) Woda z cytryną 250 ml | 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 |
| | 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 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do 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 z/c 250 ml |
| | PN | Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pestki dyni 10 g | Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) |
| | Wartość energetyczna: 2509.48 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 54.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 425.87 g; W tym cukry: 93.91 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 6.32 g; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3298.26 mg; | Wartość energetyczna: 2269.29 kcal; Białko ogółem: 88.47 g; Tłuszcz: 52.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 374.10 g; W tym cukry: 82.44 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 6.31 g; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 2482.27 mg; | Wartość energetyczna: 2230.05 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 342.22 g; W tym cukry: 59.24 g; Błonnik pok.: 50.60 g; Sól: 5.54 g; Ener. z Bł.: 4.54 %; K: 4189.85 mg; | Wartość energetyczna: 2324.30 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 53.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 383.87 g; W tym cukry: 90.92 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 6.97 g; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 2482.44 mg; | |

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

| | | CIB- KO 1 Podstwowa | CIB- KO 2 Łatwo strawna | CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa |
|-------------------|---|---|--|--|---|
| 2024-06-11 wtorek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE,) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE,) Marchew gotowana z olejem () 130 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE,) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek z koperkiem 125 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml Len mielony 10 g | |
| | Obiad | Szczawiowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Karczek pieczony 90 g (GLU PSZ,) Sos meksykański 80 g (GLU PSZ,) Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | | Musli 10 g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ,) Sałatka wiosenna () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ,) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ,) Sałatka wiosenna () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ,) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | PN | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE,) | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE,) Sałata zielona 5 g | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE,) |
| | Wartość energetyczna: 2164.67 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 327.88 g; W tym cukry: 67.69 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 7.74 g; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4241.45 mg; | Wartość energetyczna: 2097.32 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 330.48 g; W tym cukry: 76.89 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 6.88 g; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4545.24 mg; | Wartość energetyczna: 1933.09 kcal; Białko ogółem: 89.67 g; Tłuszcz: 46.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 308.68 g; W tym cukry: 54.07 g; Błonnik pok.: 43.09 g; Sól: 7.10 g; Ener. z Bł.: 4.46 %; K: 4587.89 mg; | Wartość energetyczna: 2164.54 kcal; Białko ogółem: 100.93 g; Tłuszcz: 51.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 335.57 g; W tym cukry: 84.66 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 6.54 g; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4320.80 mg; | |

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

| | | CIB- KO 1 Podstwowa | CIB- KO 2 Łatwo strawna | CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa |
|------------------|---|--|--|--|--|
| 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 razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ</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>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Salatka z brokołu i pomidora 100 g | |
| | Obiad | Pieczarkowa z makaronem () 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>) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g 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* z/c 250 ml | Pieczarkowa z makaronem () 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>) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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* z/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 Serek Fromage 40 g (<u>GLU PSZ, 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 Twaróg półtłusty 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 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 Twaróg półtłusty 125 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | PN | | Gruszka 1szt. 150 g | 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 | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>) |
| | Wartość energetyczna: 2181.20 kcal; Białko ogółem: 70.91 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 327.53 g; W tym cukry: 70.15 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 6.25 g; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 4104.85 mg; | Wartość energetyczna: 2045.31 kcal; Białko ogółem: 83.77 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 329.10 g; W tym cukry: 74.87 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 5.80 g; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 4174.64 mg; | Wartość energetyczna: 2164.32 kcal; Białko ogółem: 88.84 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 297.39 g; W tym cukry: 45.45 g; Błonnik pok.: 40.97 g; Sól: 6.19 g; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 4634.39 mg; | Wartość energetyczna: 2114.81 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 326.42 g; W tym cukry: 60.82 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 6.00 g; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4025.89 mg; | |

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

| | | CIB- KO 1 Podstwowa | CIB- KO 2 Łatwo strawna | CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa |
|---------------------|-----------|--|--|--|---|
| 2024-06-13 czwartek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 75 g (SOJ, MLE.) Dżem 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) |
| | II ŚN | | | Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml (MLE.) Słonecznik łuskany 10 g | |
| | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ziemniaki gotowane () 220 g Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salatka szwedzka () 150 g (GOR.) | Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 150 g | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR.) | Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 150 g |
| | PD | | | Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.) Melon 100 g | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo z natką pietruszki 100 g (MLE.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Papryka konserwowa 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo z natką pietruszki 100 g (MLE.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 70 g Salata zielona 30 g | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo z natką pietruszki 100 g (MLE.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Papryka konserwowa 70 g Salata zielona 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo z natką pietruszki 100 g (MLE.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 70 g |
| | PN | | Melon 100 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piaśtowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Salata zielona 5 g | Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.) |
| | | Wartość energetyczna: 2302.24 kcal; Białko ogółem: 86.36 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 381.00 g; W tym cukry: 77.25 g; Błonnik pok.: 38.50 g; Sól: 10.66 g; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 5795.00 mg; | Wartość energetyczna: 2174.28 kcal; Białko ogółem: 87.34 g; Tłuszcz: 61.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 332.60 g; W tym cukry: 79.83 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 6.32 g; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4698.05 mg; | Wartość energetyczna: 2317.93 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 320.34 g; W tym cukry: 62.67 g; Błonnik pok.: 40.01 g; Sól: 9.85 g; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 5080.54 mg; | Wartość energetyczna: 2229.80 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 325.68 g; W tym cukry: 92.93 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 6.72 g; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3856.23 mg; |

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

| | | CIB- KO 1 Podstwowa | CIB- KO 2 Łatwo strawna | CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa |
|-------------------|-----------|--|--|--|--|
| 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 razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) 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>) 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>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 150 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Słupki z warzyw () 100 g Hummus z ciecierzycy 50 g (<u>MLE,</u>) | |
| | Obiad | Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g 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 oprószany 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>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, 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 oprószany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 250 ml Len mielony 10 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 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do 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 z/c 250 ml |
| | PN | Kiwi 1 szt 1 szt | Jabłko 1 szt 1 szt | Jogurt naturalny 100g szt (<u>MLE,</u>) Kiwi 1 szt 1 szt | Jabłko 1 szt 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2236.06 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 349.45 g; W tym cukry: 101.89 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 6.80 g; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 4382.18 mg; | Wartość energetyczna: 2286.99 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 52.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 367.42 g; W tym cukry: 110.23 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 6.29 g; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4563.35 mg; | Wartość energetyczna: 1918.87 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 287.17 g; W tym cukry: 48.44 g; Błonnik pok.: 39.50 g; Sól: 6.07 g; Ener. z Bł.: 4.12 %; K: 4223.87 mg; | Wartość energetyczna: 2347.06 kcal; Białko ogółem: 109.77 g; Tłuszcz: 54.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 369.34 g; W tym cukry: 111.94 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 6.32 g; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 4621.60 mg; |

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

| | | CIB- KO 1 Podstwowa | CIB- KO 2 Łatwo strawna | CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa |
|-------------------|-----------|---|---|--|---|
| 2024-06-15 sobota | Śniadanie | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) |
| | II ŚN | | | Gruszka 1szt. 150 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>) | |
| | Obiad | Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Woda z cytryną i miodem 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) | 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 Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Woda z cytryną 250 ml | Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml |
| | PD | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) 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 Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 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 Twarożek 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 Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, 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 PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</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>) | | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Słonecznik łuskany 10 g | Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2539.43 kcal; Białko ogółem: 79.24 g; Tłuszcz: 84.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 380.57 g; W tym cukry: 67.45 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 10.74 g; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4554.02 mg; | Wartość energetyczna: 2197.23 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 54.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 348.20 g; W tym cukry: 57.35 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 7.22 g; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4213.97 mg; | Wartość energetyczna: 2274.70 kcal; Białko ogółem: 90.90 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 346.89 g; W tym cukry: 48.29 g; Błonnik pok.: 45.66 g; Sól: 7.81 g; Ener. z Bł.: 4.01 %; K: 4830.13 mg; | Wartość energetyczna: 2254.26 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; Tłuszcz: 53.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 354.26 g; W tym cukry: 62.30 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 7.86 g; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4286.33 mg; |

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

| | | CIB- KO 1 Podstwowa | CIB- KO 2 Łatwo strawna | CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa |
|----------------------|-----------|---|---|---|---|
| 2024-06-16 niedziela | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml Len mielony 10 g | |
| | Obiad | Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Rosół z makaronem * 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | | Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Orzechy włoskie łuskane 10 g (<u>ORZ</u>) | |
| | Kolejacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 30 g | 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 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 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 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g |
| | PN | Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) | | 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>) | Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2455.76 kcal; Białko ogółem: 116.64 g; Tłuszcz: 80.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 326.89 g; W tym cukry: 76.21 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 6.09 g; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4570.33 mg; | Wartość energetyczna: 1979.97 kcal; Białko ogółem: 85.46 g; Tłuszcz: 49.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 309.99 g; W tym cukry: 75.40 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 5.64 g; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 4078.81 mg; | Wartość energetyczna: 2570.25 kcal; Białko ogółem: 114.72 g; Tłuszcz: 84.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 323.56 g; W tym cukry: 61.32 g; Błonnik pok.: 40.60 g; Sól: 5.44 g; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 4777.65 mg; | Wartość energetyczna: 2278.33 kcal; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 60.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 345.31 g; W tym cukry: 78.19 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 5.69 g; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 4128.82 mg; |

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

| | | CIB- KO 1 Podstwowa | CIB- KO 2 Łatwo strawna | CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa |
|-------------------------|--|---|---|---|---|
| 2024-06-17 poniedziałek | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Słupki z warzyw () 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Słupki z warzyw () 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 75 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (MLE,) Słonecznik tuskany 10 g | |
| | Obiad | Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Racuchy drożdżowe z jabłkami i cukrem pudrem 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Polewka truskawkowa 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Polewka truskawkowa 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem b/c 400 g Polewka truskawkowa 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Polewka truskawkowa 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,) Sałata zielona 5 g | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (MLE,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (MLE,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | PN | Arbuz 150 g | Arbuz 150 g | Arbuz 150 g Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 18 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,) | Arbuz 150 g |
| | Wartość energetyczna: 2470.77 kcal; Białko ogółem: 74.74 g; Tłuszcz: 70.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 399.10 g; W tym cukry: 119.65 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 5.88 g; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3086.89 mg; | Wartość energetyczna: 2133.66 kcal; Białko ogółem: 62.06 g; Tłuszcz: 46.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 382.97 g; W tym cukry: 132.42 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 5.66 g; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 2912.91 mg; | Wartość energetyczna: 2269.61 kcal; Białko ogółem: 73.73 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 401.09 g; W tym cukry: 122.72 g; Błonnik pok.: 38.84 g; Sól: 6.63 g; Ener. z Bł.: 3.42 %; K: 3728.95 mg; | Wartość energetyczna: 2154.75 kcal; Białko ogółem: 65.22 g; Tłuszcz: 47.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 384.26 g; W tym cukry: 132.42 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 6.32 g; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 2912.91 mg; | |

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

| | | CIB- KO 1 Podstwowa | CIB- KO 2 Łatwo strawna | CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa |
|-------------------|---|---|--|--|--|
| 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 razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Salata 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>) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Salata 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>) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 75 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Pomidor 70 g Salata 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 białej () 350 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 250 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 () 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 | Kapuśniak z kapusty białej () 350 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 250 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 () 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 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 osłonce 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 osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce 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 osłonce niejadalnej 75 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| PN | Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2257.62 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 345.90 g; W tym cukry: 69.42 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 6.91 g; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3318.29 mg; | Wartość energetyczna: 2196.70 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 344.86 g; W tym cukry: 69.53 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 8.23 g; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3276.33 mg; | Wartość energetyczna: 2177.33 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 336.21 g; W tym cukry: 71.49 g; Błonnik pok.: 44.14 g; Sól: 5.88 g; Ener. z Bł.: 4.05 %; K: 3279.23 mg; | Wartość energetyczna: 2288.48 kcal; Białko ogółem: 90.83 g; Tłuszcz: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 346.65 g; W tym cukry: 69.53 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 9.45 g; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3276.33 mg; | |

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

| | | CIB- KO 1 Podstwowa | CIB- KO 2 Łatwo strawna | CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa |
|------------------|---|---|--|---|--|
| 2024-06-19 środa | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</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>) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE,</u>) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 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 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Gruszka 1szt. 150 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 125 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) | |
| | Obiad | Grysikowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Eskalopka z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</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 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 Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 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 i miodem 250 ml |
| | PD | | | Słonecznik łuskany 10 g 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z pomidorów i koperku 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 75 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 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>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g | Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) | |
| | Wartość energetyczna: 2182.94 kcal; Białko ogółem: 81.10 g; Tłuszcz: 49.09 g; Kw. tł. nasy.: 12.63 g; Węglowodany ogółem: 364.36 g; W tym cukry: 60.02 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 6.47 g; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3664.37 mg; | Wartość energetyczna: 2221.94 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 39.06 g; Kw. tł. nasy.: 11.68 g; Węglowodany ogółem: 382.87 g; W tym cukry: 63.97 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 6.66 g; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4277.10 mg; | Wartość energetyczna: 2006.25 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 44.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.25 g; Węglowodany ogółem: 328.15 g; W tym cukry: 45.78 g; Błonnik pok.: 39.91 g; Sól: 6.48 g; Ener. z Bł.: 3.98 %; K: 4777.61 mg; | Wartość energetyczna: 2119.78 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 40.10 g; Kw. tł. nasy.: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 351.15 g; W tym cukry: 69.18 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 7.22 g; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4454.72 mg; | |

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

| | | CIB- KO 1 Podstwowa | CIB- KO 2 Łatwo strawna | CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa |
|---------------------|-----------|---|---|--|---|
| 2024-06-20 czwartek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ,) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ,) Marchew pieczona w ziołach () BBCO 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ,) Sałata zielona 30 g Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 75 g (SOJ,) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) |
| | II ŚN | | | Słupki z warzyw () 100 g Hummus 50 g (SEZ,) | |
| | Obiad | Botwinka z jajkiem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron 250 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Botwinka z jajkiem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) | Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron 250 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | | Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (MLE,) Słonecznik łuskany 10 g | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (SOJ,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ,) Sałata zielona 5 g | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,) |
| | | Wartość energetyczna: 2345.36 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 358.91 g; W tym cukry: 65.73 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 7.32 g; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 3519.29 mg; | Wartość energetyczna: 2236.13 kcal; Białko ogółem: 81.24 g; Tłuszcz: 54.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 366.97 g; W tym cukry: 68.31 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 7.95 g; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3291.19 mg; | Wartość energetyczna: 2503.29 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 90.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 338.49 g; W tym cukry: 59.77 g; Błonnik pok.: 50.25 g; Sól: 8.06 g; Ener. z Bł.: 4.01 %; K: 4540.91 mg; | Wartość energetyczna: 2228.98 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 355.67 g; W tym cukry: 84.93 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 8.86 g; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3401.73 mg; |

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

| | | CIB- KO 1 Podstwowa | CIB- KO 2 Łatwo strawna | CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa |
|-------------------|--|---|---|---|---|
| 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 razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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 | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/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 125 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) | |
| | Obiad | Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g 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 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 Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Woda z cytryną 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 i miodem 250 ml |
| | PD | | | Salatka z pomidora 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>) Papryka świeża 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | PN | Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) | | 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>) | Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) |
| | Wartość energetyczna: 2417.56 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 362.40 g; W tym cukry: 87.30 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 6.24 g; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3995.20 mg; | Wartość energetyczna: 2175.65 kcal; Białko ogółem: 103.22 g; Tłuszcz: 46.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 348.77 g; W tym cukry: 86.75 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 6.11 g; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3961.64 mg; | Wartość energetyczna: 2081.02 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 60.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 297.94 g; W tym cukry: 55.47 g; Błonnik pok.: 40.84 g; Sól: 5.85 g; Ener. z Bł.: 3.93 %; K: 4648.95 mg; | Wartość energetyczna: 2205.68 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz: 47.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 349.73 g; W tym cukry: 87.60 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 6.12 g; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3990.77 mg; | |

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

| | | CIB- KO 1 Podstwowa | CIB- KO 2 Łatwo strawna | CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa |
|-------------------|-----------|--|---|--|---|
| 2024-06-22 sobota | Śniadanie | Platki 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>) Połędwiczanka 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 JĘCZ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g | Platki 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>) Połędwiczanka 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 JĘCZ,</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g | Platki 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>) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 75 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g |
| | II ŚN | | | Pomarańcza 250g 1 szt Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ,</u>) | |
| | Obiad | Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU 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 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>) Pomidor 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 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 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 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt | | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Pestki dyni 10 g | Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2269.00 kcal; Białko ogółem: 76.80 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 343.81 g; W tym cukry: 87.64 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 8.81 g; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3216.80 mg; | Wartość energetyczna: 2195.31 kcal; Białko ogółem: 75.61 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 350.37 g; W tym cukry: 88.66 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 7.60 g; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3473.47 mg; | Wartość energetyczna: 2370.31 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 78.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 346.43 g; W tym cukry: 73.56 g; Błonnik pok.: 44.00 g; Sól: 7.76 g; Ener. z Bł.: 3.71 %; K: 4246.91 mg; | Wartość energetyczna: 2303.19 kcal; Białko ogółem: 88.32 g; Tłuszcz: 71.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 338.74 g; W tym cukry: 80.81 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 8.93 g; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3845.81 mg; |

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

| | | CIB- KO 1 Podstwowa | CIB- KO 2 Łatwo strawna | CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa |
|----------------------|-----------|--|---|--|---|
| 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 razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kielbasa Krakowska indyczo-wieprz.gr.rozdr.wędz.parz.susz, w osłon niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kielbasa Krakowska indyczo-wieprz.gr.rozdr.wędz.parz.susz, w osłon niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | | | Arbuz 150 g Słonecznik łuskany 10 g | |
| | Obiad | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kałafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kałafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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,kałafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | | Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Hummus 30 g (<u>SEŻ,</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 Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Ćwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do 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 razowy żytnio-pszenny 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 chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, SO2,</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 Twarożek z koperkiem 125 g (<u>MLE,</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | PN | Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>) | | Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) | Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2217.46 kcal; Białko ogółem: 88.17 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 342.18 g; W tym cukry: 69.46 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 9.34 g; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3871.45 mg; | Wartość energetyczna: 2020.14 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 38.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 338.17 g; W tym cukry: 74.95 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 7.03 g; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4425.38 mg; | Wartość energetyczna: 2119.26 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 313.21 g; W tym cukry: 55.11 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 8.48 g; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 4877.91 mg; | Wartość energetyczna: 2073.32 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 39.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 340.46 g; W tym cukry: 75.81 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 7.70 g; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4456.98 mg; |

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU 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,