

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Nisko tłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2024-06-24 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.)	
	II ŚN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)				
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Kefir 2 % tł200g 1 szt (MLE.)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN				Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2056.87 kcal; Białko ogółem: 67.46 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 337.17 g; W tym cukry: 87.82 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2082.57 kcal; Białko ogółem: 70.87 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; Węglowodany ogółem: 335.66 g; W tym cukry: 88.51 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2032.47 kcal; Białko ogółem: 68.81 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 331.55 g; W tym cukry: 87.34 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 1899.14 kcal; Białko ogółem: 69.66 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 285.39 g; W tym cukry: 50.19 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sól: 7.38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Nisko tłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL		
2024-06-25 wtorek	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		II ŚN	Banan 1szt. 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Obiad	Solferino () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Makaron 250 g (GLU PSZ.)	Solferino () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g	Solferino () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Makaron 250 g (GLU PSZ.)	Solferino () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Makaron 250 g (GLU PSZ.)
		PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)			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 Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasta warzywna () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pasta warzywna () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN				Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 5 g		
	Wartość energetyczna: 2315.69 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 383.99 g; W tym cukry: 102.35 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2344.09 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz: 52.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 388.03 g; W tym cukry: 103.46 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2293.99 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 383.92 g; W tym cukry: 102.29 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2022.15 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 304.30 g; W tym cukry: 40.76 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 8.06 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Nisko tłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-06-26 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)			Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml			Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószane () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną 250 ml
	PD	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Sałatka z marchwi gotowanej, sałaty lodowej i natki pietruszki* 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Arbuz 150 g Arbuz 150 g
		Wartość energetyczna: 2260.19 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz: 43.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 391.62 g; W tym cukry: 115.37 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2288.59 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 43.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 395.66 g; W tym cukry: 116.48 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2238.49 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz: 40.96 g; Kw. tł. nasy.: 13.62 g; Węglowodany ogółem: 391.55 g; W tym cukry: 115.31 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2014.66 kcal; Białko ogółem: 82.72 g; Tłuszcz: 42.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.62 g; Węglowodany ogółem: 343.09 g; W tym cukry: 104.32 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 6.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskołuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-06-27 czwartek	Sniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew pieczona w słupki () 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew pieczona w słupki () 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew pieczona w słupki () 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew pieczona w słupki () 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt			
	Kolacja	Chleb 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>) Sałatka z kalafiora ,oliwy i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z kalafiora i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z kalafiora ,oliwy i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g		
	Wartość energetyczna: 2359.37 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 363.46 g; W tym cukry: 78.98 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2387.77 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 69.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 367.50 g; W tym cukry: 80.09 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2274.12 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 363.38 g; W tym cukry: 78.92 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2142.09 kcal; Białko ogółem: 86.59 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 312.16 g; W tym cukry: 41.65 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 6.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Nisko tłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2024-06-28 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kefir 2 % tł200g 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
PN				Chleb razowy żytni-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g		
	Wartość energetyczna: 2247.63 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 45.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 373.87 g; W tym cukry: 128.83 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2276.03 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 45.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 377.91 g; W tym cukry: 129.94 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2201.80 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 38.97 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 376.08 g; W tym cukry: 128.77 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 1993.44 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 46.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 303.09 g; W tym cukry: 65.48 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 6.47 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Nisko tłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-06-29 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Woda z cytryną 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym * 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2421.54 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 377.19 g; W tym cukry: 101.09 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2449.94 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz: 69.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 381.23 g; W tym cukry: 102.20 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2278.34 kcal; Białko ogółem: 87.77 g; Tłuszcz: 53.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 377.12 g; W tym cukry: 101.03 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2177.23 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 71.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 304.37 g; W tym cukry: 51.79 g; Błonnik pok.: 38.10 g; Sól: 7.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Nisko tłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-06-30 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Melon 100 g			
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 25 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)			Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2229.96 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 50.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 361.35 g; W tym cukry: 78.70 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2214.87 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 50.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 354.49 g; W tym cukry: 70.97 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2208.26 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 48.57 g; Kw. tł. nasy.: 13.08 g; Węglowodany ogółem: 361.28 g; W tym cukry: 78.64 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2204.60 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 50.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 318.35 g; W tym cukry: 62.05 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 6.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Nisko tłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2024-07-01 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLUŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajecznicza na parze z pomidorami 100 g (JAJ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajecznicza na parze z pomidorami 100 g (JAJ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLUŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajecznicza na parze z pomidorami 100 g (JAJ, MLE.) Cukinia pieczona () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajecznicza na parze z pomidorami 100 g (JAJ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Przecier owocowy jabłko-brzoszwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)			Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Sałata zielona 5 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLUŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
PN	Melon 100 g					
		Wartość energetyczna: 2168.33 kcal; Białko ogółem: 72.38 g; Tłuszcz: 49.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 367.61 g; W tym cukry: 89.29 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2196.73 kcal; Białko ogółem: 74.37 g; Tłuszcz: 49.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 371.65 g; W tym cukry: 90.40 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2110.63 kcal; Białko ogółem: 72.31 g; Tłuszcz: 43.05 g; Kw. tł. nasy.: 12.70 g; Węglowodany ogółem: 367.54 g; W tym cukry: 89.23 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 1960.56 kcal; Białko ogółem: 80.80 g; Tłuszcz: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 305.36 g; W tym cukry: 40.30 g; Błonnik pok.: 38.30 g; Sól: 7.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Nisko tłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-07-02 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml
	Obiad	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 (GLUPSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLUPSZ.) 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* b/c 250 ml
	PD	Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 150 g	Surówka z marchwi i pomarańczy 150 g		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 Południczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Południczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2315.33 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 384.31 g; W tym cukry: 109.45 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2246.93 kcal; Białko ogółem: 86.79 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 370.06 g; W tym cukry: 109.36 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2169.83 kcal; Białko ogółem: 84.73 g; Tłuszcz: 48.05 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 365.95 g; W tym cukry: 108.19 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2017.10 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 303.12 g; W tym cukry: 54.45 g; Błonnik pok.: 38.43 g; Sól: 7.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Nisko tłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2024-07-03 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN	Budyń o smaku czekoladowym z/c 250 ml (MLE.)			Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml (MLE.)	
	Obiad	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 (GLUPSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Woda z cytryną 250 ml	
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
PN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Hummus 30 g (SEZ.) Sałata zielona 5 g		
	Wartość energetyczna: 2308.04 kcal; Białko ogółem: 85.67 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 370.38 g; W tym cukry: 83.25 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2336.44 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 374.42 g; W tym cukry: 84.36 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2286.34 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 370.31 g; W tym cukry: 83.19 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2125.16 kcal; Białko ogółem: 86.30 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 310.86 g; W tym cukry: 43.95 g; Błonnik pok.: 37.19 g; Sól: 8.48 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Nisko tłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2024-07-04 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Roszponka 25 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Roszponka 25 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Roszponka 25 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
	II ŚN	Warzywa pieczone 100 g				
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 220 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 220 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 220 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 220 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Arbuz 150 g				
	Kolacja	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 b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN				Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2199.00 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 341.80 g; W tym cukry: 85.62 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2227.40 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 345.84 g; W tym cukry: 86.73 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2177.30 kcal; Białko ogółem: 84.92 g; Tłuszcz: 56.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 341.73 g; W tym cukry: 85.56 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2114.85 kcal; Białko ogółem: 89.09 g; Tłuszcz: 66.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 303.61 g; W tym cukry: 50.91 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 8.07 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Nisko tłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL		
2024-07-05 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>) 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 Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 125 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 250 ml			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml
		Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE. SEL. GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE. SEL. GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE. SEL. GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE. SEL. GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
			PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		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>) Dyńa z wody 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 Poledwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dyńa z wody 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 Poledwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dyńa z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Dyńa z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
			PN			
	Wartość energetyczna: 2393.99 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 58.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 376.49 g; W tym cukry: 122.00 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2370.53 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 52.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 377.47 g; W tym cukry: 122.84 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2226.31 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 41.75 g; Kw. tł. nasy.: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 375.34 g; W tym cukry: 121.67 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2093.58 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 313.35 g; W tym cukry: 96.48 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 6.12 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Nisko tłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2024-07-06 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Koperkowa z ziemniakami() 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt			Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna () 60 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna () 60 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna () 60 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	PN		Kiwi 1 szt 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2485.20 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 391.81 g; W tym cukry: 110.14 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2543.28 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 427.67 g; W tym cukry: 140.69 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2493.18 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 423.56 g; W tym cukry: 139.52 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2145.08 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 326.43 g; W tym cukry: 64.31 g; Błonnik pok.: 41.63 g; Sól: 6.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Nisko tłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-07-07 niedziela	Sniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb Graham 100 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>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany * 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 250 ml		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN			Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2303.72 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 49.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 382.21 g; W tym cukry: 107.42 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2332.12 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 50.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 386.25 g; W tym cukry: 108.53 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2255.02 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 44.61 g; Kw. tł. nasy.: 13.47 g; Węglowodany ogółem: 382.14 g; W tym cukry: 107.36 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 1948.07 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 44.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 311.96 g; W tym cukry: 60.84 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 7.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Nisko tłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2024-07-08 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) 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 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN	Arbuz 150 g				
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 350 g (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g			Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 350 g (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Woda z cytryną 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g	
	PD	Warzywa pieczone (marchew, cukinia) 100 g				
	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.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2266.18 kcal; Białko ogółem: 86.19 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 361.37 g; W tym cukry: 97.86 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2260.66 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 356.93 g; W tym cukry: 90.49 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2244.48 kcal; Białko ogółem: 86.12 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 15.19 g; Węglowodany ogółem: 361.30 g; W tym cukry: 97.80 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 1925.94 kcal; Białko ogółem: 82.22 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 294.76 g; W tym cukry: 60.83 g; Błonnik pok.: 37.33 g; Sól: 5.64 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Nisko tłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-07-09 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 125 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 250 ml			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z pora i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2429.85 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 399.83 g; W tym cukry: 120.38 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2458.25 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 403.87 g; W tym cukry: 121.49 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2408.15 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 399.76 g; W tym cukry: 120.32 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2241.01 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 324.28 g; W tym cukry: 59.36 g; Błonnik pok.: 43.77 g; Sól: 6.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Nisko tłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-07-10 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLUŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 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 (GLUPSZ, GLUŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLUŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Chleb Graham 40 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Ser żółty 30 g (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2292.83 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 367.36 g; W tym cukry: 112.78 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2321.23 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 54.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 371.40 g; W tym cukry: 113.89 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2271.13 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 52.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 367.29 g; W tym cukry: 112.72 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2058.55 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 63.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 288.60 g; W tym cukry: 51.95 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sól: 6.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Nisko tłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2024-07-11 czwartek	Sniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN	Budyń o smaku czekoladowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)			Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 150 g			Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 150 g	
	PD	Melon 100 g				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor b/skórki 100 g	
	PN				Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2348.18 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 356.35 g; W tym cukry: 102.19 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2402.18 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 366.02 g; W tym cukry: 103.30 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2326.48 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 356.28 g; W tym cukry: 102.13 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2103.16 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 65.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 296.38 g; W tym cukry: 55.18 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 7.01 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Nisko tłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-07-12 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Warzywa pieczone 100 g			Słupki z warzyw () 100 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 250 ml			Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Kiwi 1 szt 1 szt
	Wartość energetyczna: 2494.01 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 61.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 396.72 g; W tym cukry: 130.85 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2522.41 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 400.76 g; W tym cukry: 131.96 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2472.31 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 59.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 396.65 g; W tym cukry: 130.79 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 1923.79 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz: 47.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 296.80 g; W tym cukry: 63.33 g; Błonnik pok.: 38.50 g; Sól: 5.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Nisko tłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2024-07-13 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JE CZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JE CZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JE CZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>)	
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g				
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml			Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną 250 ml	
	PD	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 5 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>)	
	PN				Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2268.16 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 366.59 g; W tym cukry: 72.22 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2296.56 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 55.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 370.63 g; W tym cukry: 73.33 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2246.46 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 52.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 366.52 g; W tym cukry: 72.16 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2061.02 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 314.62 g; W tym cukry: 50.23 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 7.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskołuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2024-07-14 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (MLE.)			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem * 250 ml (GLUPSZ, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (GLUPSZ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 220 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Rosół z makaronem * 350 ml (GLUPSZ, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (GLUPSZ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, SOJ.)			Ciasto drożdżowe b/c g (GLUPSZ, JAJ.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 30 g			Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 30 g
	PN				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Musli 10g (GLUPSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.)
		Wartość energetyczna: 2380.42 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 375.89 g; W tym cukry: 100.80 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2408.82 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 61.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 379.93 g; W tym cukry: 101.91 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2358.72 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 375.82 g; W tym cukry: 100.74 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 1872.18 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 49.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 289.95 g; W tym cukry: 60.75 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 6.20 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,