

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

|                         | CIB- KO 1 Podstwową   | CIB- KO 2 Łatwo strawna   | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu  | CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych  | CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów   | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa  |   |
|-------------------------|---|---|--|---|--|---|---|
| 2024-06-24 poniedziałek | Śniadanie   | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Papryka świeża 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Papryka świeża 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 75 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Papryka świeża 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                         | II ŚN   |   |  |   | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )<br>Pestki dyni 10 g  |   |   |
|                         | Obiad   | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Sałata zielona z kefirem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Marchew gotowana z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Marchew gotowana () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Marchew gotowana z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Sałata zielona z kefirem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Sałata zielona z kefirem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   |
|                         | PD  |   |  |   |  | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |   |
|                         | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Cukinia pieczona () 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   |
|                         | PN  | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt   |  |   |  | Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 40g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )   | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |
|                         | Wartość energetyczna: 1888.84 kcal; Białko ogółem: 65.96 g; Tłuszcz: 46.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 313.25 g; W tym cukry: 64.05 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 9.03 g; | Wartość energetyczna: 1933.89 kcal; Białko ogółem: 63.45 g; Tłuszcz: 52.18 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 319.65 g; W tym cukry: 71.80 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 9.60 g;   | Wartość energetyczna: 1876.19 kcal; Białko ogółem: 63.38 g; Tłuszcz: 45.83 g; Kw. tł. nasy.: 11.98 g; Węglowodany ogółem: 319.58 g; W tym cukry: 71.74 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 9.62 g;  | Wartość energetyczna: 1910.98 kcal; Białko ogółem: 65.11 g; Tłuszcz: 46.25 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 327.02 g; W tym cukry: 71.80 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 9.87 g;   | Wartość energetyczna: 1917.69 kcal; Białko ogółem: 73.30 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 283.77 g; W tym cukry: 44.74 g; Błonnik pok.: 37.74 g; Sól: 6.62 g;  | Wartość energetyczna: 2066.57 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 59.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 311.14 g; W tym cukry: 60.22 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 7.93 g;   |   |

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

|           | CIB- KO 1 Podstwową   | CIB- KO 2 Łatwo strawna   | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu   | CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydz. soków żołądkowych  | CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów  | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa  |
|-----------|---|---|---|---|---|---|
| Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>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.)<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>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.)<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>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.)<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>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.)<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>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.)<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>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.)<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|           | II ŚN   |   |   |   | Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ.)<br>Jabłko 1 szt 1 szt   |   |
| Obiad     | Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Szynka wieprzowa pieczona 90 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Makaron 250 g (GLU PSZ.)   | Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Szynka wieprzowa gotowana 90 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.)<br>Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.)<br>Makaron 250 g (GLU PSZ.)   | Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Szynka wieprzowa gotowana 90 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.)<br>Dynia z wody 150 g<br>Makaron 250 g (GLU PSZ.)   | Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Szynka wieprzowa gotowana 90 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.)<br>Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.)<br>Makaron 250 g (GLU PSZ.)   | Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Szynka wieprzowa pieczona 90 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ.)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Szynka wieprzowa gotowana 90 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.)<br>Makaron 250 g (GLU PSZ.)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g   |
|           | PD  |   |   |   | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)<br>Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)   |   |
| Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)<br>Pasta warzywna () 70 g (SEL.)<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   |   |   |   | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)<br>Pasta warzywna () 70 g (SEL.)<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 75 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)<br>Pasta warzywna () 70 g (SEL.)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>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.)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE.)<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)<br>Sałata zielona 5 g  | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)  |
|           | Wartość energetyczna: 2091.66 kcal; Białko ogółem: 90.73 g; Tłuszcz: 50.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 332.86 g; W tym cukry: 58.69 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 7.60 g;   | Wartość energetyczna: 2148.06 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz: 49.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 344.26 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 7.35 g;   | Wartość energetyczna: 2054.74 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 43.13 g; Kw. tł. nasy.: 11.74 g; Węglowodany ogółem: 335.58 g; W tym cukry: 65.92 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 7.76 g;   | Wartość energetyczna: 2148.06 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz: 49.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 344.26 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 7.35 g;   | Wartość energetyczna: 2102.92 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 309.66 g; W tym cukry: 40.51 g; Błonnik pok.: 47.91 g; Sól: 7.75 g;   | Wartość energetyczna: 2175.28 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz: 51.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 341.26 g; W tym cukry: 67.47 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 8.73 g;   |

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

|                  | CIB- KO 1 Podstwowa | CIB- KO 2 Łatwo strawna  | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu   | CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych   | CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów  | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa   |   |
|------------------|---------------------|--|---|--|---|--|---|
| 2024-06-26 środa | Śniadanie           | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Poleđwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Sałatka wiosenna () 60 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Poleđwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Poleđwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Poleđwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Poleđwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Sałatka wiosenna () 60 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Poleđwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 75 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                  |                     | II ŚN  |   |  |   | Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Słonecznik łuskany 10 g   |   |
| 2024-06-26 środa | Obiad               | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Kotlet mielony drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Mizeria 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml   | Gryśkowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki oprószane () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml  |  | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Mizeria 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Woda z cytryną 250 ml   | Gryśkowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki oprószane () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml                            |   |
|                  |                     | PD   |   |  | Sałatka z marchwi gotowanej, sałaty lodowej i natki pietruszki* 150 g   |  |   |
| 2024-06-26 środa | Kolacja             |  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 75 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  |   |
|                  |                     | PN   | Arbuz 150 g<br>Orzechy włoskie łuskane 10 g ( <u>ORZ.</u> )   | Arbuz 150 g  | Arbuz 150 g<br>Orzechy włoskie łuskane 10 g ( <u>ORZ.</u> )   | Arbuz 150 g  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )   |
|                  |                     | Wartość energetyczna: 2400.51 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 69.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 365.96 g; W tym cukry: 68.39 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 7.41 g;  | Wartość energetyczna: 2056.44 kcal; Białko ogółem: 79.23 g; Tłuszcz: 46.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 342.78 g; W tym cukry: 78.47 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 7.29 g;   | Wartość energetyczna: 2034.74 kcal; Białko ogółem: 79.16 g; Tłuszcz: 43.90 g; Kw. tł. nasy.: 10.92 g; Węglowodany ogółem: 342.71 g; W tym cukry: 78.41 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 7.31 g;  | Wartość energetyczna: 2124.14 kcal; Białko ogółem: 81.12 g; Tłuszcz: 52.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 344.58 g; W tym cukry: 78.69 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 7.29 g;   | Wartość energetyczna: 2107.48 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 54.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 336.07 g; W tym cukry: 69.75 g; Błonnik pok.: 40.41 g; Sól: 6.58 g;  | Wartość energetyczna: 2162.23 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 331.07 g; W tym cukry: 62.02 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 8.54 g;   |

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

|                     |   | CIB- KO 1 Podstwową  | CIB- KO 2 Łatwo strawna   | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu  | CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych  | CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów   | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa   |   |
|---------------------|---|--|---|--|---|--|--|---|
| 2024-06-27 czwartek | Śniadanie   | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Marchew pieczona w słupki ( ) 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Marchew pieczona w słupki ( ) 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Marchew pieczona w słupki ( ) 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>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> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) |   |
|                     | II ŚN   |  |   |  |   | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Jogurt naturalny 100g szt ( <u>MLE.</u> )  |  |   |
|                     | Obiad   | Barszcz biały z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 350 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   |  |   |  | Barszcz biały z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 350 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 350 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
|                     | PD  |  |   |  |   | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l szt<br>Pestki dyni 10 g  |  |   |
|                     | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka z kalafiora ,oliwy i koperku 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka z kalafiora i koperku 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata z kalafiora ,oliwy i koperku 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka z kalafiora ,oliwy i koperku 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 75 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka z kalafiora ,oliwy i koperku 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  |   |
|                     | PN  | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )  |   |  |   |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 5 g   | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )   |
|                     | Wartość energetyczna: 2168.57 kcal; Białko ogółem: 81.64 g; Tłuszcz: 57.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 339.67 g; W tym cukry: 73.36 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 6.80 g; | Wartość energetyczna: 2290.35 kcal; Białko ogółem: 84.88 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 344.53 g; W tym cukry: 76.92 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 6.26 g;  | Wartość energetyczna: 2209.27 kcal; Białko ogółem: 84.81 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 344.45 g; W tym cukry: 76.86 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 6.28 g;   | Wartość energetyczna: 2241.47 kcal; Białko ogółem: 83.59 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 344.36 g; W tym cukry: 77.85 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 6.14 g;  | Wartość energetyczna: 2087.58 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 295.52 g; W tym cukry: 41.64 g; Błonnik pok.: 39.78 g; Sól: 6.43 g;   | Wartość energetyczna: 2405.76 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 346.37 g; W tym cukry: 69.96 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 6.91 g;  |  |   |

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

|                   | CIB- KO 1 Podstwowa   | CIB- KO 2 Łatwo strawna   | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu   | CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych   | CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów  | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa  |  |
|-------------------|---|---|---|--|---|---|--|
| 2024-06-28 piątek | <b>Śniadanie</b>  | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                   | <b>II ŚN</b>  |   |   |  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml<br>Orzechy włoskie tuskane 10 g ( <b>ORZ.</b> )  |   |  |
|                   | <b>Obiad</b>  | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 110 g ( <b>RYB.</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <b>RYB.</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <b>RYB.</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Szpinak gotowany * 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <b>RYB.</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <b>RYB.</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <b>RYB.</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  |
|                   | <b>PD</b>   |   |   |  |   | Salatka z pęczaku, cieciorki, ogórka i papryki 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )  |  |
|                   | <b>Kolacja</b>  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Hummus z ciecierzycy 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  |
| <b>PN</b>         | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |   |   |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 5 g  | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |  |
|                   | Wartość energetyczna: 2095.15 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 332.67 g; W tym cukry: 99.83 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 6.32 g; | Wartość energetyczna: 2072.79 kcal; Białko ogółem: 97.21 g; Tłuszcz: 45.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 329.45 g; W tym cukry: 91.01 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 6.33 g;   | Wartość energetyczna: 2038.56 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 38.86 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 336.30 g; W tym cukry: 90.98 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 6.27 g;   | Wartość energetyczna: 2072.79 kcal; Białko ogółem: 97.21 g; Tłuszcz: 45.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 329.45 g; W tym cukry: 91.01 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 6.33 g;  | Wartość energetyczna: 2206.16 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 343.53 g; W tym cukry: 69.04 g; Błonnik pok.: 45.84 g; Sól: 6.23 g;   | Wartość energetyczna: 2150.39 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 47.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 338.63 g; W tym cukry: 101.11 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 6.28 g;   |  |

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

|                   |           | CIB- KO 1 Podstwową  | CIB- KO 2 Łatwo strawna   | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu   | CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wyd. soków żołądkowych   | CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów   | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa  |
|-------------------|-----------|--|---|---|---|--|---|
| 2024-06-29 sobota | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Parówki Delikatne-proukt drobiowo-wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 70 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )            | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) |
|                   | II ŚN     |  |   |   | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )  |  |   |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml   | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml  | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml  | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml  | Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g<br>Woda z cytryną 250 ml   | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml   |
|                   | PD        |  |   |   |   | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 5 g  |   |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym * 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 75 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  |
|                   | PN        | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )   |   |   |   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pestki dyni 10 g   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2454.78 kcal; Białko ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 85.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 339.49 g; W tym cukry: 58.90 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 10.37 g;   | Wartość energetyczna: 2268.87 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 337.24 g; W tym cukry: 64.83 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 7.72 g;   | Wartość energetyczna: 2125.67 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 337.24 g; W tym cukry: 64.77 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 7.74 g;   | Wartość energetyczna: 2268.87 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 337.31 g; W tym cukry: 64.83 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 7.72 g;   | Wartość energetyczna: 2371.93 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 327.00 g; W tym cukry: 51.01 g; Błonnik pok.: 40.09 g; Sól: 10.04 g;  | Wartość energetyczna: 2282.48 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 340.95 g; W tym cukry: 65.34 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 9.18 g;   |

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

|                      | CIB- KO 1 Podstwową  | CIB- KO 2 Łatwo strawna  | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu  | CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wyd. soków żołądkowych   | CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów   | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa  |   |   |
|----------------------|--|--|--|---|--|---|---|---|
| 2024-06-30 niedziela | Śniadanie  | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Papryka świeża 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) |   |
|                      |  | II ŚN  |  |   |  | Melon 100 g<br>Słonecznik łuskany 10 g  |   |   |
|                      |  | Obiad  | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  |  |   | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                         |
|                      |  | PD   |  |   |  |   | Słupki z marchewki 100 g<br>Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )  |   |
|                      |  | Kolacja  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   |  |   | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Pomidor 70 g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 75 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                      |  | PN   |  |   |  |   | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )  | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )   |
|                      | Wartość energetyczna: 2542.06 kcal; Białko ogółem: 129.40 g; Tłuszcz: 83.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 329.83 g; W tym cukry: 61.03 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 7.13 g; | Wartość energetyczna: 2491.59 kcal; Białko ogółem: 130.77 g; Tłuszcz: 73.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 339.39 g; W tym cukry: 65.81 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 7.21 g;   | Wartość energetyczna: 2469.89 kcal; Białko ogółem: 130.70 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 339.32 g; W tym cukry: 65.75 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 7.23 g;   | Wartość energetyczna: 2491.59 kcal; Białko ogółem: 130.77 g; Tłuszcz: 73.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 339.39 g; W tym cukry: 65.81 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 7.21 g;  | Wartość energetyczna: 2552.93 kcal; Białko ogółem: 134.87 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 302.20 g; W tym cukry: 59.63 g; Błonnik pok.: 40.23 g; Sól: 6.53 g;   | Wartość energetyczna: 2500.74 kcal; Białko ogółem: 144.30 g; Tłuszcz: 83.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 304.73 g; W tym cukry: 70.65 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 7.14 g;  |   |   |

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

|                            |           | CIB- KO 1 Podstwową   | CIB- KO 2 Łatwo strawna   | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu   | CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydz. soków żołądkowych  | CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów  | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa  |   |
|----------------------------|-----------|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-07-01<br>poniedziałek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Jajecznica na parze z pomidorami 100 g (JAJ, MLE.)<br>Papryka świeża 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Jajecznica na parze z pomidorami 100 g (JAJ, MLE.)<br>Cukinia pieczona z olejem () 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajecznica na parze z pomidorami 100 g (JAJ, MLE.)<br>Cukinia pieczona() 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.)<br>Cukinia pieczona z olejem () 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Jajecznica na parze z pomidorami 100 g (JAJ, MLE.)<br>Papryka świeża 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Jajecznica na parze z pomidorami 150 g (JAJ, MLE.)<br>Papryka świeża 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |   |
|                            | II ŚN     |   |   |   |   |   | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt<br>Pestki dyni 10 g   |   |
|                            | Obiad     | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Ryż na sypko 250 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g (MLE.)<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Ryż na sypko 250 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g (MLE.)<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   |   |   |   | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Ryż na sypko (brązowy) 250 g<br>Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 80 g (MLE.)<br>Mus z jabłek () b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Ryż na sypko 250 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g (MLE.)<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                             |
|                            | PD        |   |   |   |   |   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE.)<br>Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g<br>Sałata zielona 5 g  |   |
|                            | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 40 g (MLE.)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo z natką pietruszki 100 g (MLE.)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   |   |   |   | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 40 g (MLE.)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo z natką pietruszki 100 g (MLE.)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                            | PZ        | Melon 100 g<br>Pestki dyni 10 g   | Melon 100 g   |   |   |   | Melon 100 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)   | Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.)  |
|                            |           | Wartość energetyczna: 2182.66 kcal; Białko ogółem: 71.58 g; Tłuszcz: 59.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 354.43 g; W tym cukry: 79.16 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 6.00 g;   | 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;   | Wartość energetyczna: 2057.37 kcal; Białko ogółem: 71.40 g; Tłuszcz: 42.42 g; Kw. tł. nasy.: 12.32 g; Węglowodany ogółem: 358.39 g; W tym cukry: 76.60 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 5.16 g;   | Wartość energetyczna: 1985.67 kcal; Białko ogółem: 64.83 g; Tłuszcz: 37.23 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 358.38 g; W tym cukry: 75.25 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 5.94 g;   | Wartość energetyczna: 2101.34 kcal; Białko ogółem: 78.27 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 315.43 g; W tym cukry: 49.46 g; Błonnik pok.: 46.97 g; Sól: 7.97 g;   | Wartość energetyczna: 2324.56 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 377.38 g; W tym cukry: 66.36 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 5.20 g;   |   |



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

|                   | CIB- KO 1 Podstwowa | CIB- KO 2 Łatwo strawna   | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu   | CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wyd. soków żołądkowych  | CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów  | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa   |  |
|-------------------|---------------------|---|---|--|---|--|--|
| 2024-07-02 wtorek | Śniadanie           | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                   |                     | II ŚN   |   |  |   | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml<br>Len mielony 10 g   |  |
| 2024-07-02 wtorek | Obiad               | Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Kotlet drobiowy panierowany 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  |
|                   |                     | PD  |   |  |   | Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 150 g  |  |
| 2024-07-02 wtorek | Kolacja             | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Sałatka wiosenna () 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Sałatka wiosenna - diety (bez oleju) 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Sałatka wiosenna () 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 75 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   |
|                   |                     | PN  | Jogurt naturalny z musli 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</b> )   |  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 5 g   | Jogurt naturalny z musli 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</b> )  |
|                   |                     | Wartość energetyczna: 2281.21 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 363.20 g; W tym cukry: 73.48 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 7.82 g;   | 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;   | Wartość energetyczna: 2066.58 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 37.92 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 352.61 g; W tym cukry: 72.16 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 7.39 g;  | Wartość energetyczna: 2035.28 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 51.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 316.58 g; W tym cukry: 68.27 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 7.24 g;   | Wartość energetyczna: 1960.94 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 306.25 g; W tym cukry: 58.58 g; Błonnik pok.: 42.70 g; Sól: 7.33 g;  | 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;   |

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

|                  | CIB- KO 1 Podstwową | CIB- KO 2 Łatwo strawna  | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu  | CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wyd. soków żołądkowych   | CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów   | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa   |   |
|------------------|---------------------|--|--|---|--|--|---|
| 2024-07-03 środa | Śniadanie           | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 75 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                  |                     | II ŚN  |  |   |  | Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Słonecznik łuskany 10 g   |   |
| 2024-07-03 środa | Obiad               | Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos myśliwski 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml  | Ziemniaczana () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Cukinia pieczona () 150 g<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml   | Ziemniaczana () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Cukinia pieczona () 150 g<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml  | Ziemniaczana () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g<br>Woda z cytryną 250 ml   | Ziemniaczana () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 150 g<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml   |   |
|                  |                     | PD   |  |   | Mieszanka studencka 30 g ( <b>OZI, ORZ.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt  |  |   |
| 2024-07-03 środa | Kolacja             | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paprykarz szczeciński 60 g ( <b>RYB, SOJ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 75 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 75 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   |   |
|                  |                     | PN   | Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )   |   | Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Hummus 30 g ( <b>SEZ.</b> )<br>Sałata zielona 5 g   | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |   |
|                  |                     | 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;  | 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;  | Wartość energetyczna: 2063.12 kcal; Białko ogółem: 79.09 g; Tłuszcz: 46.96 g; Kw. tł. nasy.: 12.99 g; Węglowodany ogółem: 342.81 g; W tym cukry: 43.72 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 7.77 g;   | Wartość energetyczna: 2084.82 kcal; Białko ogółem: 79.16 g; Tłuszcz: 49.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 342.88 g; W tym cukry: 43.78 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 7.75 g;  | 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;  | Wartość energetyczna: 2211.10 kcal; Białko ogółem: 93.15 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 332.85 g; W tym cukry: 51.68 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 9.34 g;   |

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

|                     |           | CIB- KO 1 Podstwowa   | CIB- KO 2 Łatwo strawna   | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu  | CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wyd. soków żołądkowych   | CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów  | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa  |
|---------------------|-----------|---|---|--|---|---|---|
| 2024-07-04 czwartek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasztet z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Roszponka 20 g<br>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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Roszponka 25 g<br>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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Roszponka 25 g<br>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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Roszponka 25 g<br>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> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasztet z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Roszponka 20 g<br>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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Roszponka 25 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) |
|                     | II ŚN     |   |   |  |   | Słupki z warzyw () 100 g<br>Hummus 50 g ( <u>SEZ,</u> )   |   |
|                     | Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   |  |   | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   |
|                     | PD        |   |   |  |   | Arbuz 150 g<br>Pestki dyni 10 g   |   |
|                     | Kolacja   |   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   |  |   | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  |
|                     | PN        | Arbuz 150 g<br>Pestki dyni 10 g   |   | Arbuz 150 g  |   | Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Sałata zielona 5 g   | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE,</u> )  |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2428.79 kcal;<br>Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 364.11 g; W tym cukry: 86.43 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 5.42 g;  | Wartość energetyczna: 2181.88 kcal;<br>Białko ogółem: 88.33 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 345.03 g; W tym cukry: 83.26 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 5.99 g;  | Wartość energetyczna: 2160.18 kcal;<br>Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz: 50.48 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 344.96 g; W tym cukry: 83.20 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 6.01 g;   | Wartość energetyczna: 2181.88 kcal;<br>Białko ogółem: 88.33 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 345.03 g; W tym cukry: 83.26 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 5.99 g;  | Wartość energetyczna: 2521.51 kcal;<br>Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 91.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 340.77 g; W tym cukry: 56.86 g; Błonnik pok.: 39.64 g; Sól: 7.19 g;   | Wartość energetyczna: 2267.88 kcal;<br>Białko ogółem: 102.04 g; Tłuszcz: 57.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 340.74 g; W tym cukry: 61.86 g; Błonnik pok.: 19.05 g; Sól: 6.90 g;   |

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

|                      |           | CIB- KO 1 Podstwowa  | CIB- KO 2 Łatwo strawna  | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu   | CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych   | CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów   | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa   |
|----------------------|-----------|--|--|---|--|--|--|
| 2024-07-05<br>piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                      | II ŚN     |  |  |   |  | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml<br>Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ.</u> )  |  |
|                      | Obiad     | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba smażona (Miruna) 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml        | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  |
|                      | PD        |  |  |   |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy.parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )   |  |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Półedwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  |
|                      | PN        | Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |  |   |  |  | Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Len mielony g   |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2357.81 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 360.06 g; W tym cukry: 93.65 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 6.14 g;  | Wartość energetyczna: 2213.68 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 54.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 345.74 g; W tym cukry: 93.31 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 6.43 g;  | Wartość energetyczna: 2030.35 kcal; Białko ogółem: 91.02 g; Tłuszcz: 35.98 g; Kw. tł. nasy.: 10.45 g; Węglowodany ogółem: 347.65 g; W tym cukry: 93.25 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 7.35 g;   | Wartość energetyczna: 2176.22 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 49.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 345.74 g; W tym cukry: 93.31 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 6.48 g;   | Wartość energetyczna: 2174.28 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 62.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g; W tym cukry: 74.31 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 6.05 g;  | Wartość energetyczna: 2194.44 kcal; Białko ogółem: 102.57 g; Tłuszcz: 58.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 328.12 g; W tym cukry: 81.56 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 6.63 g;   |

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

|                   |           | CIB- KO 1 Podstwowa  | CIB- KO 2 Łatwo strawna   | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu  | CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych  | CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów   | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa  |  |
|-------------------|-----------|--|---|--|---|--|---|--|
| 2024-07-06 sobota | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Twarożek z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Twarożek z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Twarożek z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Twarożek z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Twarożek z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) |  |
|                   | II ŚN     |  |   |  |   |  | Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ,)<br>Orzechy włoskie tuskane 10 g ( <u>ORZ</u> ,)   |  |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Ryż na sypko 250 g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Buraczki gotowane () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Ryż na sypko 220 g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Buraczki gotowane () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   |  |   | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Ryż na sypko (brązowy) 250 g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Buraczki gotowane () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |   | Koperkowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Ryż na sypko 220 g<br>Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Buraczki gotowane () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  |
|                   | PD        |  |   |  |   |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ</u> ,)<br>Sałata zielona 5 g   |  |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 70 g ( <u>SOJ</u> ,)<br>Pasta warzywna () 70 g ( <u>SEL</u> ,)<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ,)<br>Pasta warzywna () 60 g ( <u>SEL</u> ,)<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   |  |   | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ,)<br>Pasta warzywna () 60 g ( <u>SEL</u> ,)<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 75 g ( <u>SOJ</u> ,)<br>Pasta warzywna () 100 g ( <u>SEL</u> ,)<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                   | PN        | Kiwi 1 szt 1 szt<br>Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI</u> , <u>ORZ</u> ,)  | Banan 1szt. 1 szt   |  |   | Kiwi 1 szt 1 szt<br>Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI</u> , <u>ORZ</u> ,)  |   | Jogurt naturalny z musli 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU OW</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2390.28 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 365.84 g; W tym cukry: 80.03 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 6.95 g;  | 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;  | Wartość energetyczna: 2159.46 kcal; Białko ogółem: 83.16 g; Tłuszcz: 48.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 362.54 g; W tym cukry: 107.41 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 6.23 g;   | 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;  | 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;  | Wartość energetyczna: 2387.06 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 370.32 g; W tym cukry: 82.99 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 7.48 g;  |  |

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

|                      | CIB- KO 1 Podstwowa | CIB- KO 2 Łatwo strawna  | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu  | CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydz. soków żołądkowych  | CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów   | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa   |  |
|----------------------|---------------------|--|--|---|--|--|--|
| 2024-07-07 niedziela | Śniadanie           | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Rzodkiewka 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Rzodkiewka 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 75 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) |
|                      |                     | II ŚN  |  |   |  | Pomarańcza 250g 1 szt<br>Pestki dyni 10 g  |  |
| 2024-07-07 niedziela | Obiad               | Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Kotlet schabowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml  | Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml   | Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Szpinak gotowany * 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml  | Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml   | Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Woda z cytryną 250 ml   | Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml   |
|                      |                     | PD   |  |   |  | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml<br>Len mielony 10 g   |  |
| 2024-07-07 niedziela | Kolacja             | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   |   | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   |  |
|                      |                     | PN   | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt  |   |  |  | Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |
|                      |                     | Wartość energetyczna: 2287.85 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 367.88 g; W tym cukry: 76.43 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 7.11 g;  | Wartość energetyczna: 2105.15 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 42.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 341.27 g; W tym cukry: 63.69 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 6.58 g;   | Wartość energetyczna: 2056.45 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 36.77 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 341.20 g; W tym cukry: 63.63 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 6.60 g;  | Wartość energetyczna: 2105.15 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 42.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 341.27 g; W tym cukry: 63.69 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 6.58 g;   | Wartość energetyczna: 2051.91 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 43.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 339.85 g; W tym cukry: 83.99 g; Błonnik pok.: 42.35 g; Sól: 6.22 g;  | Wartość energetyczna: 2141.15 kcal; Białko ogółem: 107.74 g; Tłuszcz: 44.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 337.27 g; W tym cukry: 72.69 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 7.20 g;   |

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

|                         | CIB- KO 1 Podstwową | CIB- KO 2 Łatwo strawna  | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu  | CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych  | CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów   | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa  |  |
|-------------------------|---------------------|--|--|---|--|---|--|
| 2024-07-08 poniedziałek | Śniadanie           | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>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> )<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Papryka świeża 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                         |                     | II ŚN  |  |   |  | Arbuz 150 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |  |
| 2024-07-08 poniedziałek | Obiad               | Fasolowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Makaron z serem 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z marchwi () 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml<br>Mus z jabłek () z/c 150 g   | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron z serem 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 150 g<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml<br>Mus z jabłek () z/c 150 g   | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron z serem 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Marchew gotowana () 150 g<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml<br>Mus z jabłek () z/c 150 g   | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron z serem 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 150 g<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml<br>Mus z jabłek () z/c 150 g   | Fasolowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Makaron z serem b/c 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 150 g<br>Surówka z marchwi b/c () 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Woda z cytryną 250 ml   | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron z serem 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 150 g<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml<br>Mus z jabłek () z/c 150 g   |
|                         |                     | PD   |  |   |  | Warzywa pieczone (marchew, cukinia) 100 g   |  |
| 2024-07-08 poniedziałek | Kolacja             | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>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<br>Pestki dyni 10 g   | Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>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;  | 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;  | Wartość energetyczna: 2122.30 kcal; Białko ogółem: 82.23 g; Tłuszcz: 38.22 g; Kw. tł. nasy.: 11.61 g; Węglowodany ogółem: 376.01 g; W tym cukry: 82.38 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 7.23 g;   | 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;  | 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;   | Wartość energetyczna: 2368.80 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 54.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 374.67 g; W tym cukry: 110.27 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 7.12 g;  |

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

|                   | CIB- KO 1 Podstwową   | CIB- KO 2 Łatwo strawna   | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu   | CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych  | CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów  | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa  |   |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-07-09 wtorek | Śniadanie   | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem ( ) 130 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Marchew gotowana ( ) 130 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem ( ) 130 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                         | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                   | II ŚN   |   |   |   | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml<br>Len mielony 10 g  |   |   |
|                   | Obiad   | Brokułowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 250 g<br>Karczek pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos meksykański 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z pora i jabłka ( ) 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Brokułowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 250 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 90 g<br>Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane ( ) 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   |   |   | Brokułowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 250 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 90 g<br>Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z pora i jabłka ( ) 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml           | Brokułowa z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 250 g<br>Szynka wieprzowa gotowana 90 g<br>Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane ( ) 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   |
|                   | PD  |   |   |   | Musli 10 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> )<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |   |   |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Sałatka wiosenna ( ) 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  |   |   | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 75 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Sałatka wiosenna ( ) 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 75 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )<br>Sałatka wiosenna - diety 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  |
|                   | PN  |   | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |   |   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połudwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g   | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |
|                   | Wartość energetyczna: 2279.62 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 63.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 345.15 g; W tym cukry: 65.52 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 6.18 g; | Wartość energetyczna: 2254.09 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 55.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 357.06 g; W tym cukry: 80.03 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 6.44 g;   | Wartość energetyczna: 2205.39 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 50.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.24 g; Węglowodany ogółem: 356.99 g; W tym cukry: 79.97 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 6.46 g;   | Wartość energetyczna: 2254.09 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 55.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 357.06 g; W tym cukry: 80.03 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 6.44 g;   | Wartość energetyczna: 2052.26 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 320.42 g; W tym cukry: 51.86 g; Błonnik pok.: 44.67 g; Sól: 6.24 g;   | Wartość energetyczna: 2326.31 kcal; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 361.29 g; W tym cukry: 87.09 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 6.55 g;  |   |



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

|                  | CIB- KO 1 Podstwowa   | CIB- KO 2 Łatwo strawna   | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu   | CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydz. soków żołądkowych  | CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów  | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa   |   |   |
|------------------|---|---|---|---|---|--|---|---|
| 2024-07-10 środa | Śniadanie   | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Paprykarz szczeciński 60 g ( <b>RYB, SOJ.</b> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Paprykarz szczeciński 60 g ( <b>RYB, SOJ.</b> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |   |
|                  |   | II ŚN   |   |   |   | Sałata z brokułu i pomidora 100 g  |   |   |
|                  |   | Obiad   | Pieczarkowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   |   |  | Pieczarkowa z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
|                  |   |   | PD  |   |   |  | Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <b>MLE</b> )  |   |
|                  |   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek Fromage 40 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  |   |  | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  |
| PN               | Gruszka 1szt. 150 g<br>Orzechy włoskie łuskane 10 g ( <b>ORZ.</b> )   |   | Gruszka 1szt. 150 g   |   |   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 5 g   | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |   |
|                  | Wartość energetyczna: 2115.10 kcal; Białko ogółem: 73.55 g; Tłuszcz: 61.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 328.84 g; W tym cukry: 66.87 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 6.37 g; | Wartość energetyczna: 2059.20 kcal; Białko ogółem: 91.51 g; Tłuszcz: 50.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 322.93 g; W tym cukry: 69.90 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 5.81 g;   | Wartość energetyczna: 1943.37 kcal; Białko ogółem: 85.27 g; Tłuszcz: 39.06 g; Kw. tł. nasy.: 11.81 g; Węglowodany ogółem: 324.84 g; W tym cukry: 69.84 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 6.74 g;   | Wartość energetyczna: 2059.20 kcal; Białko ogółem: 91.51 g; Tłuszcz: 50.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 322.93 g; W tym cukry: 69.90 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 5.81 g;   | Wartość energetyczna: 2030.52 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 296.90 g; W tym cukry: 41.95 g; Błonnik pok.: 40.78 g; Sól: 6.31 g;   | Wartość energetyczna: 2096.20 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 52.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 319.33 g; W tym cukry: 55.05 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 6.00 g;  |   |   |

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

|           | CIB- KO 1 Podstwową   | CIB- KO 2 Łatwo strawna   | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu   | CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych  | CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów  | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa   |
|-----------|---|---|---|---|---|--|
| Śniadanie | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>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> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 75 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Dżem 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) |
|           | II ŚN   |   |   |   | Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Słonecznik łuskany 10 g   |  |
| Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 220 g<br>Fasolka po bretońsku 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Salatka szwedzka () 150 g ( <u>GOR.</u> )   | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Cukinia pieczona z olejem () 150 g  | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Cukinia pieczona () 150 g   | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Cukinia pieczona z olejem () 150 g  | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g ( <u>GOR.</u> ) | Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Cukinia pieczona z olejem () 150 g   |
|           | PD  |   |   |   | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Melon 100 g   |  |
| Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Serek homo z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Papryka konserwowa 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Serek homo z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g  |   |   | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Serek homo z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Papryka konserwowa 70 g<br>Sałata zielona 30 g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Serek homo z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 70 g  |
|           | PN  | Melon 100 g<br>Słonecznik łuskany 10 g  | Melon 100 g   |   |   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 5 g  |
|           | Wartość energetyczna: 2359.94 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 60.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 383.46 g; W tym cukry: 77.42 g; Błonnik pok.: 39.10 g; Sól: 10.66 g;  | 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;   | Wartość energetyczna: 2098.58 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; Węglowodany ogółem: 332.53 g; W tym cukry: 79.77 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 6.34 g;   | 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;   | 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;  | 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;  |

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

|                   | CIB- KO 1 Podstwowa | CIB- KO 2 Łatwo strawna  | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu  | CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych  | CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów   | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa   |  |
|-------------------|---------------------|--|--|---|--|--|--|
| 2024-07-12 piątek | Śniadanie           | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                   |                     | II ŚN  |  |   |  | Słupki z warzyw () 100 g<br>Hummus z ciecierzycy 50 g ( <u>MLE.</u> )  |  |
| 2024-07-12 piątek | Obiad               | Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                       |   | Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |  |
|                   |                     | PD   |  |   | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 250 ml<br>Len mielony 10 g  |  |  |
| 2024-07-12 piątek | Kolacja             | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  |  |
|                   |                     | PN   | Kiwi 1 szt 1 szt<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  | Jabłko 1 szt 1 szt  |  | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kiwi 1 szt 1 szt  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |
|                   |                     | Wartość energetyczna: 2300.06 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 354.75 g; W tym cukry: 106.09 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 6.90 g;   | 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;  | Wartość energetyczna: 2171.17 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 41.22 g; Kw. tł. nasy.: 10.68 g; Węglowodany ogółem: 369.33 g; W tym cukry: 110.17 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 7.21 g;  | 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;  | 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;  | Wartość energetyczna: 2301.99 kcal; Białko ogółem: 107.25 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 358.57 g; W tym cukry: 101.98 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 6.52 g;  |

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

|                   | CIB- KO 1 Podstwową | CIB- KO 2 Łatwo strawna  | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu  | CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wyd. soków żołądkowych   | CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów   | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa   |  |
|-------------------|---------------------|--|--|---|--|--|--|
| 2024-07-13 sobota | Śniadanie           | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 70 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Musztarda 10 g ( <b>GOR.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) |
|                   |                     | II ŚN  |  |   |  | Gruszka 1szt. 150 g<br>Mieszanka studencka 30 g ( <b>OZI, ORZ.</b> )   |  |
|                   | Obiad               | Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Bigos 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml<br>Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml  | Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Marchew oprószana () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml   | Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Marchew oprószana () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml  | Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Woda z cytryną 250 ml   | Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Surówka z marchwi i jabłka () 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml  |  |
|                   | PD                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> )<br>Sałata zielona 5 g  |  |   |  |  |  |
|                   | Kolacja             | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paszтет z soczewicy () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml   |   | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paszтет z soczewicy () 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  |  |
|                   | PN                  | Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )   |  |   |  | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt<br>Słonecznik luskany 10 g   | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |
|                   |                     | 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;   | 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;  | Wartość energetyczna: 2135.03 kcal; Białko ogółem: 89.92 g; Tłuszcz: 47.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 348.13 g; W tym cukry: 57.29 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 7.24 g;   | 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;  | Wartość energetyczna: 2312.70 kcal; Białko ogółem: 91.20 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 355.99 g; W tym cukry: 48.29 g; Błonnik pok.: 45.76 g; Sól: 7.84 g;  | Wartość energetyczna: 2181.26 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 55.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 330.51 g; W tym cukry: 70.50 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 8.05 g;   |

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

|                      | CIB- KO 1 Podstwowa  | CIB- KO 2 Łatwo strawna   | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu   | CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych  | CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów  | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa   |   |
|----------------------|--|---|---|---|---|--|---|
| 2024-07-14 niedziela | Śniadanie  | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE.)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.)<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.)<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.)<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml   | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                      | II ŚN  |   |   |   | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml<br>Len mielony 10 g  |  |   |
|                      | Obiad  | Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Rosół z makaronem * 250 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (GLU PSZ.)<br>Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Ziemniaki gotowane () 220 g<br>Marchew gotowana z olejem () 130 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Rosół z makaronem * 250 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (GLU PSZ.)<br>Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Ziemniaki gotowane () 220 g<br>Marchew gotowana () 130 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Rosół z makaronem * 250 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (GLU PSZ.)<br>Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Ziemniaki gotowane () 220 g<br>Marchew gotowana z olejem () 130 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (GLU PSZ.)<br>Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  |
|                      | PD   |   |   |   |   | Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.)<br>Orzechy włoskie tuskane 10 g (ORZ.)   |   |
|                      | Kolacja  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pomidor 70 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata zielona 30 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.)<br>Pomidor 70 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Sałata zielona 30 g  |   | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.)<br>Pomidor 70 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Sałata zielona 30 g   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 75 g (SOJ.)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g |   |
|                      | PN   | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)  |   |   |   | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)<br>Musli 10 g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OŻI, SOJ, MLE, ORZ.)   | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)  |
|                      | Wartość energetyczna: 2411.85 kcal; Białko ogółem: 116.96 g; Tłuszcz: 80.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 315.59 g; W tym cukry: 75.80 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 7.18 g; | Wartość energetyczna: 1987.57 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz: 52.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 308.05 g; W tym cukry: 74.02 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 6.63 g;   | Wartość energetyczna: 1938.87 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 46.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 307.98 g; W tym cukry: 73.96 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 6.65 g;   | Wartość energetyczna: 1987.57 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz: 52.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 308.05 g; W tym cukry: 74.02 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 6.63 g;   | Wartość energetyczna: 2526.34 kcal; Białko ogółem: 115.04 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 312.25 g; W tym cukry: 60.91 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 6.53 g;  | Wartość energetyczna: 2216.03 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 330.33 g; W tym cukry: 79.61 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 7.45 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 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,