

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-25 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	
2024-08-05 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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.) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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.) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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.) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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.) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN				Arbuz 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z tofu, marchewką i selerem naciowym 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, SEZ.) Szpinak baby z olejem 60 g Woda z cytryną i miodem 250 ml			Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z tofu, marchewką i selerem naciowym 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, SEZ.) Szpinak baby z olejem 60 g Woda z cytryną 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z tofu, marchewką i selerem naciowym 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, SEZ.) Szpinak baby z olejem 60 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	
	PD				Warzywa pieczone (marchew, cukinia) 100 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pestki dyni 10 g	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2384.94 kcal; Białko ogółem: 85.39 g; Tłuszcz: 75.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 355.21 g; W tym cukry: 65.48 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2152.42 kcal; Białko ogółem: 77.44 g; Tłuszcz: 71.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 310.09 g; W tym cukry: 56.22 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2036.03 kcal; Białko ogółem: 71.17 g; Tłuszcz: 60.40 g; Kw. tł. nasy.: 9.99 g; Węglowodany ogółem: 311.88 g; W tym cukry: 56.07 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2152.25 kcal; Białko ogółem: 80.98 g; Tłuszcz: 71.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 302.74 g; W tym cukry: 48.57 g; Błonnik pok.: 17.08 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2181.72 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 84.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 292.34 g; W tym cukry: 50.64 g; Błonnik pok.: 43.70 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2341.93 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 76.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 319.96 g; W tym cukry: 90.35 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 8.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-25 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	
2024-08-06 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE,) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE,) Marchew gotowana z olejem () 130 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE,) Marchew gotowana z olejem () 130 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE,) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		II ŚN			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml Len mielony 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 250 ml	
2024-08-06 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 250 g Karczek pieczony 90 g (GLU PSZ,) Sos meksykański 80 g (GLU PSZ,) Surówka z pora i jabłka () 150 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z pora i jabłka () 150 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD		Musli 10 g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JEĆZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)			
2024-08-06 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ,) Sałatka wiosenna () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ,) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ,) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ,) Sałatka wiosenna () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 75 g (GLU PSZ, SOJ,) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE,)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE,) Sałata zielona 5 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE,)	
		Wartość energetyczna: 2256.52 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz: 63.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 339.09 g; W tym cukry: 66.10 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2230.99 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 55.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 351.00 g; W tym cukry: 80.61 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2182.29 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 50.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.24 g; Węglowodany ogółem: 350.93 g; W tym cukry: 80.55 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2238.99 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 344.68 g; W tym cukry: 81.35 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2029.16 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 314.36 g; W tym cukry: 52.44 g; Błonnik pok.: 44.24 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2493.38 kcal; Białko ogółem: 104.07 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 402.76 g; W tym cukry: 125.53 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 6.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-25 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	
2024-08-07 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN				Sałatka z brokułu i pomidora 100 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
2024-08-07 środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)		
2024-08-07 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek Fromage 40 g (GLU PSZ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Gruszka 1szt. 150 g Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ.)	Gruszka 1szt. 150 g	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2021.60 kcal; Białko ogółem: 72.29 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 305.46 g; W tym cukry: 67.97 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 1965.70 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 49.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 299.56 g; W tym cukry: 71.00 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 1832.53 kcal; Białko ogółem: 83.42 g; Tłuszcz: 38.83 g; Kw. tł. nasy.: 11.75 g; Węglowodany ogółem: 295.21 g; W tym cukry: 69.11 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 1982.36 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 50.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 295.68 g; W tym cukry: 71.21 g; Błonnik pok.: 19.49 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 1937.02 kcal; Białko ogółem: 88.33 g; Tłuszcz: 62.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 273.52 g; W tym cukry: 43.05 g; Błonnik pok.: 39.04 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2127.20 kcal; Białko ogółem: 110.35 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 300.46 g; W tym cukry: 56.15 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 6.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-25 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	
2024-08-08 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 75 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Dżem 50 g Pomidor 100 g 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>) Słonecznik łuskany 10 g	Budyń o smaku czekoladowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
2024-08-08 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 220 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 150 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 150 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 150 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 150 g
		PD				Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Melon 100 g	
2024-08-08 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Papryka konserwowa 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Papryka konserwowa 70 g Sałata zielona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 70 g
		PN	Melon 100 g Słonecznik łuskany 10 g	Melon 100 g	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Melon 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2268.79 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 60.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 361.55 g; W tym cukry: 84.84 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2144.18 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz: 61.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 324.70 g; W tym cukry: 80.59 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2105.95 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 330.01 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2162.80 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz: 61.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 325.78 g; W tym cukry: 81.57 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2253.39 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 321.94 g; W tym cukry: 71.37 g; Błonnik pok.: 39.06 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2426.30 kcal; Białko ogółem: 101.47 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 353.29 g; W tym cukry: 115.64 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 7.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-25 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	
2024-08-09 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g (MLE,) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN				Słupki z warzyw () 100 g Hummus z ciecierzycy 50 g (MLE,)	Warzywa pieczone 100 g
2024-08-09 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB,) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB,) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB,) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB,) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB,) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 250 ml Len mielony 10 g	
2024-08-09 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN	Kiwi 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Kiwi 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	
		Wartość energetyczna: 2120.56 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 309.57 g; W tym cukry: 91.59 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2182.49 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz: 51.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 338.29 g; W tym cukry: 81.18 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 1963.70 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 40.20 g; Kw. tł. nasy.: 10.28 g; Węglowodany ogółem: 314.14 g; W tym cukry: 71.91 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2178.72 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 51.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 330.94 g; W tym cukry: 73.53 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 1825.37 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 263.79 g; W tym cukry: 49.54 g; Błonnik pok.: 37.76 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2235.76 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 318.06 g; W tym cukry: 89.97 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 6.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-25 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	
2024-08-10 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w ostonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN				Gruszka 1szt. 150 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
2024-08-10 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Woda z cytryną i miodem 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>)	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Marchew oprószana () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml
		PD				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 5 g	
2024-08-10 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Słonecznik łuskany 10 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2445.93 kcal; Białko ogółem: 77.98 g; Tłuszcz: 84.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 357.20 g; W tym cukry: 68.55 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2103.73 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 324.83 g; W tym cukry: 58.45 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2040.39 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 47.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 324.50 g; W tym cukry: 58.21 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2136.59 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 326.95 g; W tym cukry: 60.31 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2219.20 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 70.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 332.61 g; W tym cukry: 49.39 g; Błonnik pok.: 44.02 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2177.76 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 58.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 316.43 g; W tym cukry: 77.90 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 8.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-25 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	
2024-08-11 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE ,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE ,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE ,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml Len mielony 10 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE ,)	
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL ,) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode gotowane () 250 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 250 ml (GLU PSZ, SEL ,) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (GLU PSZ ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki młode gotowane () 220 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 250 ml (GLU PSZ, SEL ,) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (GLU PSZ ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki młode gotowane () 220 g Marchew gotowana () 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 250 ml (GLU PSZ, SEL ,) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (GLU PSZ ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki młode gotowane () 220 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL ,) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode gotowane () 250 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL ,) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (GLU PSZ ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ ,) Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ ,)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ ,) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ ,) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ ,) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ ,) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 75 g (SOJ ,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g
	PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,)				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Musli 10 g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)
	Wartość energetyczna: 2318.35 kcal; Białko ogółem: 115.70 g; Tłuszcz: 80.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 292.21 g; W tym cukry: 76.90 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 1905.29 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 287.48 g; W tym cukry: 74.99 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 1856.02 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz: 46.80 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 287.28 g; W tym cukry: 74.84 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 1938.72 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 52.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 289.73 g; W tym cukry: 76.94 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2432.84 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 85.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 289.88 g; W tym cukry: 62.01 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2210.53 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 64.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 312.35 g; W tym cukry: 88.91 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 7.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-25 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
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Słupki z warzyw () 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Warzywa pieczone (bez oleju) 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Słupki z warzyw () 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 75 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN				Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (MLE.) Słonecznik łuskany 10 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (MLE.)
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Racuchy drożdżowe z jabłkami i cukrem pudrem 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem b/c 400 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 5 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Arbuz 150 g			Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Arbuz 150 g Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 18 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)
	Wartość energetyczna: 2346.25 kcal; Białko ogółem: 72.13 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 365.22 g; W tym cukry: 108.60 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2032.07 kcal; Białko ogółem: 64.29 g; Tłuszcz: 44.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.62 g; Węglowodany ogółem: 359.78 g; W tym cukry: 116.32 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 1919.80 kcal; Białko ogółem: 64.20 g; Tłuszcz: 31.86 g; Kw. tł. nasy.: 9.78 g; Węglowodany ogółem: 359.58 g; W tym cukry: 116.17 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2031.90 kcal; Białko ogółem: 67.83 g; Tłuszcz: 44.49 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 352.43 g; W tym cukry: 108.67 g; Błonnik pok.: 17.85 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 2168.02 kcal; Białko ogółem: 75.96 g; Tłuszcz: 49.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 377.90 g; W tym cukry: 106.62 g; Błonnik pok.: 37.40 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2304.91 kcal; Białko ogółem: 75.79 g; Tłuszcz: 49.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 404.27 g; W tym cukry: 147.57 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 6.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-25 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 zołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2024-08-13 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 75 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml Musli 10g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
2024-08-13 wtorek	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Jabłko 1 szt 1 szt Pestki dyni 10 g		
2024-08-13 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Rukola 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Rukola 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2261.20 kcal; Białko ogółem: 99.65 g; Tłuszcz: 55.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 354.64 g; W tym cukry: 66.36 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2189.07 kcal; Białko ogółem: 86.41 g; Tłuszcz: 55.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 346.99 g; W tym cukry: 74.96 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2108.98 kcal; Białko ogółem: 85.80 g; Tłuszcz: 49.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 342.23 g; W tym cukry: 72.18 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2222.50 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 349.24 g; W tym cukry: 76.91 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2180.91 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 56.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 344.95 g; W tym cukry: 68.44 g; Błonnik pok.: 46.64 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2384.21 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 377.30 g; W tym cukry: 97.68 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 9.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-25 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	
2024-08-14 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (MLE) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 125 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN				Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)	Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ)	
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Eskalopka z kurczaka 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Dyńia duszona* 150 g (GLU PSZ) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ) Woda z cytryną i miodem 250 ml
	PD				Słonecznik łuskany 10 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 75 g (SOJ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)		Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 40 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
	Wartość energetyczna: 2046.80 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 51.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 321.77 g; W tym cukry: 61.16 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2059.92 kcal; Białko ogółem: 90.68 g; Tłuszcz: 38.93 g; Kw. tł. nasy.: 11.67 g; Węglowodany ogółem: 343.35 g; W tym cukry: 64.84 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2007.07 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 33.12 g; Kw. tł. nasy.: 7.27 g; Węglowodany ogółem: 343.28 g; W tym cukry: 64.78 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2038.72 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 38.97 g; Kw. tł. nasy.: 11.56 g; Węglowodany ogółem: 334.19 g; W tym cukry: 66.64 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 1938.52 kcal; Białko ogółem: 95.38 g; Tłuszcz: 47.09 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 299.81 g; W tym cukry: 47.01 g; Błonnik pok.: 38.62 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2170.97 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 45.71 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 349.44 g; W tym cukry: 73.43 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 7.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawa	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
2024-08-15 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)
II ŚN	Obiad	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ ,)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ ,)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ ,)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ ,)
		Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,)	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Szynka z indykami drobiowa z dodatkami surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ ,)	Szynka z indykami drobiowa z dodatkami surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ ,)
PD	Kolacja	Ogórek świeży 70 g	Marchew pieczona w ziołach ()	Marchew pieczona w ziołach ()	Sałata zielona 30 g	Szynka z indykami drobiowa z dodatkami surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzona 75 g (SOJ ,)
		Salata zielona 30 g	BBCO 100 g	BBCO (bez oleju) 100 g	Ogórek świeży 70 g	Jabłko 1 szt 1 szt
PN	PN	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)
PN	PN	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,)	Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,)
		Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ ,)	Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ ,)	Brokuł gotowany* 150 g	Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ, SEL ,)	Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL ,)
PN	PN	Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL ,)	Brokuł gotowany* 150 g	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokuł gotowany* 150 g	Makaron 250 g (GLU PSZ ,)
		Brokuł gotowany* 150 g	Brokuł gotowany* 150 g	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokuł gotowany* 150 g
PN	PN	Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (MLE ,)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (MLE ,)	
		Słonecznik łuskany 10 g			Słonecznik łuskany 10 g	
PN	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)
		Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt
PN	PN	Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ ,)	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ ,)	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ ,)	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ ,)	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (SOJ ,)
		Pomidor 70 g	Pomidor 70 g	Pomidor b/skórki 70 g	Pomidor 70 g	Pomidor 70 g
PN	PN	Salata zielona 30 g	Salata zielona 30 g	Salata zielona 30 g	Salata zielona 30 g	Salata zielona 30 g
		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	PN		Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE ,)
					Masło extra 82% 5 g (MLE ,)	Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ ,)
PN	PN				Salata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2381.67 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 62.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 374.81 g; W tym cukry: 69.55 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2217.63 kcal; Białko ogółem: 81.12 g; Tłuszcz: 54.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.26 g; Węglowodany ogółem: 362.11 g; W tym cukry: 68.77 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2174.59 kcal; Białko ogółem: 81.03 g; Tłuszcz: 49.59 g; Kw. tł. nasy.: 12.93 g; Węglowodany ogółem: 361.91 g; W tym cukry: 68.62 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2251.06 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 364.36 g; W tym cukry: 70.72 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2539.60 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 88.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 354.39 g; W tym cukry: 63.60 g; Błonnik pok.: 50.05 g; Sól: 7.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-25 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	
2024-08-16 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 125 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiązownicy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 70 g (MLE.)
2024-08-16 piątek	Obiad	Kalaflorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ryba smażona (Miruna) 110 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalaflorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalaflorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Warzywa po grecku* (bez oleju) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalaflorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalaflorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Woda z cytryną 250 ml	Kalaflorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Woda z cytryną i miodem 250 ml
		PD				Salatka z pomidora i sałaty lodowej 150 g	
2024-08-16 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiązownicy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiązownicy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Musli 10 g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.)	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2276.06 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 67.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 327.99 g; W tym cukry: 76.40 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2034.15 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 45.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 314.35 g; W tym cukry: 75.85 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 1887.06 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 32.20 g; Kw. tł. nasy.: 10.20 g; Węglowodany ogółem: 316.13 g; W tym cukry: 75.70 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 1980.56 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 38.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 315.32 g; W tym cukry: 81.10 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 1936.46 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 60.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 264.65 g; W tym cukry: 44.62 g; Błonnik pok.: 39.67 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2294.43 kcal; Białko ogółem: 118.34 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 345.81 g; W tym cukry: 76.76 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 6.94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-25 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 zołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2024-08-17 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g
		II ŚN				Pomarańcza 250g 1 szt Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ,</u>)	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
2024-08-17 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka 50 g Sałata zielona 5 g	
2024-08-17 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 75 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Pestki dyni 10 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2205.14 kcal; Białko ogółem: 76.21 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 337.03 g; W tym cukry: 88.15 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2127.95 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 342.66 g; W tym cukry: 89.25 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2037.36 kcal; Białko ogółem: 74.89 g; Tłuszcz: 46.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; Węglowodany ogółem: 342.28 g; W tym cukry: 88.97 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2160.56 kcal; Białko ogółem: 79.72 g; Tłuszcz: 56.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 344.73 g; W tym cukry: 91.07 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2306.45 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 74.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 339.65 g; W tym cukry: 74.07 g; Błonnik pok.: 43.63 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2396.30 kcal; Białko ogółem: 112.23 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 335.70 g; W tym cukry: 81.40 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 10.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-25 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 zołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2024-08-18 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kiełbasa Krakowska indyczo-wieprz.gr.rozdr.wędz.parz.s usz, w osłon niejadalnej 50 g (SOJ,) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kiełbasa Krakowska indyczo-wieprz.gr.rozdr.wędz.parz.s usz, w osłon niejadalnej 50 g (SOJ,) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (SOJ,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN				Arbuz 150 g Słonecznik łuskany 10 g	Arbuz 150 g
2024-08-18 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki młode gotowane () 220 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Hummus 30 g (SEŻ,) Sałata zielona 5 g		
2024-08-18 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g (MLE,) Cwikła z chrzanem () 100 g (MLE, SO2,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE,) Cwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE,) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE,) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (MLE, SO2,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 125 g (MLE,) Cwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,)	Biszkopty 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,)	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,)	
	Wartość energetyczna: 2123.96 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 318.81 g; W tym cukry: 70.56 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 1926.64 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 38.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 314.80 g; W tym cukry: 76.05 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 1904.37 kcal; Białko ogółem: 98.78 g; Tłuszcz: 35.87 g; Kw. tł. nasy.: 12.35 g; Węglowodany ogółem: 314.60 g; W tym cukry: 75.90 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 1969.25 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 39.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 320.62 g; W tym cukry: 76.56 g; Błonnik pok.: 19.17 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2036.98 kcal; Białko ogółem: 106.20 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 292.64 g; W tym cukry: 56.07 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2087.82 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 40.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 342.29 g; W tym cukry: 99.71 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 7.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-25 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	
2024-08-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Dżem 80 g Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Dżem 80 g Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Dżem 80 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Dżem 80 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 75 g (SOJ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN				Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Pestki dyni 10 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Pestki dyni 10 g
2024-08-19 poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Marchew gotowana () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD				Kefir 2% tł 200g 1 szt (MLE.)	
2024-08-19 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Cukinia pieczona() 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 70 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt				Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 1971.97 kcal; Białko ogółem: 66.85 g; Tłuszcz: 49.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 327.33 g; W tym cukry: 96.38 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2016.12 kcal; Białko ogółem: 64.82 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 331.88 g; W tym cukry: 103.99 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 1957.85 kcal; Białko ogółem: 64.73 g; Tłuszcz: 48.63 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 331.68 g; W tym cukry: 103.84 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2001.04 kcal; Białko ogółem: 70.61 g; Tłuszcz: 49.25 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 335.87 g; W tym cukry: 105.94 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 1924.02 kcal; Białko ogółem: 75.71 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 277.11 g; W tym cukry: 47.53 g; Błonnik pok.: 38.33 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2145.18 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 309.67 g; W tym cukry: 79.81 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 8.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-25 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	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 75 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN				Orzechy włoskie luskane 10 g (ORZ,) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
2024-08-20 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron 250 g (GLU PSZ,)	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ,) Makaron 250 g (GLU PSZ,)	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Dynia z wody 150 g Makaron 250 g (GLU PSZ,)	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ,) Makaron 250 g (GLU PSZ,)	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Makaron 250 g (GLU PSZ,) Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ,)
		PD				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pasta warzywna () 70 g (SEL,) Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pasta warzywna () 70 g (SEL,) Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pasta warzywna () 70 g (SEL,) Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pasta warzywna () 70 g (SEL,) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pasta warzywna () 70 g (SEL,) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Salata zielona 5 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,)	
	Wartość energetyczna: 2068.56 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 50.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 326.80 g; W tym cukry: 59.27 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2124.26 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 49.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 338.01 g; W tym cukry: 66.67 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2030.13 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 43.13 g; Kw. tł. nasy.: 11.74 g; Węglowodany ogółem: 329.14 g; W tym cukry: 66.39 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2151.51 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 49.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 334.22 g; W tym cukry: 68.50 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2079.82 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 303.60 g; W tym cukry: 41.09 g; Błonnik pok.: 47.48 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2295.21 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 52.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 365.99 g; W tym cukry: 100.50 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 8.65 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-25 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	
2024-08-21 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Sałatka wiosenna () 60 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Sałatka wiosenna - diety (bez oleju) 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Sałatka wiosenna - diety (bez oleju) 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Sałatka wiosenna () 60 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 75 g (SOJ, MLE.) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN				Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml (MLE.) Słonecznik łuskany 10 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (MLE.)
2024-08-21 środa	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Kotlet mielony drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Mizera 150 g (MLE.) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószane () 150 g (GLU PSZ.) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizera 150 g (MLE.) Woda z cytryną 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizera 150 g (MLE.) Woda z cytryną 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószane () 150 g (GLU PSZ.) Woda z cytryną i miodem 250 ml	
		PD			Sałatka z marchwi gotowanej, sałaty lodowej i natki pietruszki* 150 g		
2024-08-21 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 75 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN	Brzoskwinia 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ.)	Arbuz 150 g	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)	Brzoskwinia 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2228.71 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 69.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 323.96 g; W tym cukry: 54.89 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 1962.94 kcal; Białko ogółem: 77.96 g; Tłuszcz: 46.20 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 319.41 g; W tym cukry: 79.57 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 1865.67 kcal; Białko ogółem: 77.87 g; Tłuszcz: 35.51 g; Kw. tł. nasy.: 10.37 g; Węglowodany ogółem: 319.21 g; W tym cukry: 79.42 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 1995.17 kcal; Białko ogółem: 82.22 g; Tłuszcz: 46.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 319.26 g; W tym cukry: 78.04 g; Błonnik pok.: 19.88 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2003.38 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 295.86 g; W tym cukry: 56.47 g; Błonnik pok.: 39.95 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2320.48 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 59.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 350.90 g; W tym cukry: 94.37 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 8.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-25 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	
2024-08-22 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Marchew pieczona w słupki () 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Marchew pieczona w słupki () 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Marchew pieczona w słupki () 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
		II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko 250 g Leczo z cukini z kielbasą 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Leczo z drobiem-dieta () 350 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ryż na sypko 250 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Leczo z drobiem-dieta () 350 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ryż na sypko 250 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z drobiem-dieta () 350 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ryż na sypko (brązowy) g Ryż na sypko (brązowy) 250 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Leczo z drobiem-dieta () 350 g Ryż na sypko 250 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD				Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l szt Pestki dyni 10 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z kalafiora ,oliwy i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z kalafiora i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z kalafiora ,oliwy i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 75 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z kalafiora ,oliwy i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2382.04 kcal; Białko ogółem: 72.19 g; Tłuszcz: 80.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 348.71 g; W tym cukry: 78.98 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2248.69 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 359.40 g; W tym cukry: 81.59 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2167.60 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 46.89 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 359.32 g; W tym cukry: 81.53 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2227.05 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 51.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 360.14 g; W tym cukry: 83.56 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 2137.99 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 307.39 g; W tym cukry: 46.64 g; Błonnik pok.: 46.77 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2555.05 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 386.80 g; W tym cukry: 89.29 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 8.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-25 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	
2024-08-23 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Śliwka 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtusty 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml Orzechy włoskie łuskane 10 g (<u>ORZ,</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml
2024-08-23 piątek	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany * 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD				Salatka z pęczaku, cieciorki, ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ,</u>)	
2024-08-23 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 5 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 1993.05 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 291.41 g; W tym cukry: 83.41 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2016.29 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; Tłuszcz: 50.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 299.32 g; W tym cukry: 83.86 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 1872.89 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 36.20 g; Kw. tł. nasy.: 11.74 g; Węglowodany ogółem: 301.11 g; W tym cukry: 83.71 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 1954.99 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 41.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 301.01 g; W tym cukry: 84.46 g; Błonnik pok.: 17.91 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2104.06 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 302.27 g; W tym cukry: 52.62 g; Błonnik pok.: 44.16 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2284.05 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 356.04 g; W tym cukry: 131.82 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 6.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-25 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		
2024-08-24 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki Delikatne-proukt drobiowo-wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 70 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	
		II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g	
			Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JĘCZ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JĘCZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JĘCZ) Sałatka z buraczków i jabłka 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JĘCZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JĘCZ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Woda z cytryną 250 ml
		PD					Jabłko 1 szt 1 szt	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 75 g (SOJ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
			PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pestki dyni 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2338.67 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 75.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 328.00 g; W tym cukry: 54.30 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2173.06 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 331.15 g; W tym cukry: 59.73 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2083.29 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 48.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 330.95 g; W tym cukry: 59.58 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2206.49 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 59.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 333.40 g; W tym cukry: 61.68 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2191.82 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 310.21 g; W tym cukry: 42.22 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2461.71 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 366.48 g; W tym cukry: 61.94 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 9.78 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-25 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 zołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2024-08-25 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
	II ŚN					Nektarynka 1 szt 1 szt Słonecznik łuskany 10 g	Nektarynka 1 szt 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode gotowane () 250 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki młode gotowane () 250 g Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki młode gotowane () 250 g Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode gotowane () 250 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode gotowane () 250 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD				Słupki z marchewki 100 g Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 75 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2448.56 kcal; Białko ogółem: 128.14 g; Tłuszcz: 83.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 306.45 g; W tym cukry: 62.13 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2398.09 kcal; Białko ogółem: 129.51 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 316.02 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2242.12 kcal; Białko ogółem: 126.32 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 305.02 g; W tym cukry: 75.46 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2431.52 kcal; Białko ogółem: 134.25 g; Tłuszcz: 73.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 318.27 g; W tym cukry: 68.86 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2443.43 kcal; Białko ogółem: 132.89 g; Tłuszcz: 84.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 276.18 g; W tym cukry: 58.73 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2467.24 kcal; Białko ogółem: 144.11 g; Tłuszcz: 83.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 295.52 g; W tym cukry: 82.55 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 7.14 g;		

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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