

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-26 do dnia 2024-09-15 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	
2024-08-26 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajecznicza na parze z pomidorami 100 g (JAJ, MLE.) 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.) Jajecznicza na parze z pomidorami 100 g (JAJ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Cukinia pieczona() 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.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem () 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajecznicza na parze z pomidorami 100 g (JAJ, MLE.) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajecznicza na parze z pomidorami 150 g (JAJ, MLE.) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pestki dyni 10 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (MLE.)
2024-08-26 poniedziałek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Sałata zielona 5 g		
2024-08-26 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN	Melon 100 g Pestki dyni 10 g	Melon 100 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Melon 100 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2139.05 kcal; Białko ogółem: 71.13 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 343.84 g; W tym cukry: 86.80 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2063.42 kcal; Białko ogółem: 71.34 g; Tłuszcz: 47.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 347.88 g; W tym cukry: 86.87 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 1900.03 kcal; Białko ogółem: 66.74 g; Tłuszcz: 32.22 g; Kw. tł. nasy.: 8.48 g; Węglowodany ogółem: 345.56 g; W tym cukry: 85.40 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 1914.82 kcal; Białko ogółem: 63.40 g; Tłuszcz: 36.67 g; Kw. tł. nasy.: 12.40 g; Węglowodany ogółem: 341.00 g; W tym cukry: 72.66 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2077.68 kcal; Białko ogółem: 77.83 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 309.83 g; W tym cukry: 62.09 g; Błonnik pok.: 45.71 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2522.90 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 407.42 g; W tym cukry: 105.50 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 5.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-26 do dnia 2024-09-15 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	
2024-08-27 wtorek	Śniadanie	Platki 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.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE.) Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki 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.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE.) Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki 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.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (MLE.) Nektarynka 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	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml
2024-08-27 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	
2024-08-27 wtorek	Kolacja	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.) 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałatka wiosenna - diety 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałatka wiosenna - diety (bez oleju) 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 75 g (SOJ.) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Jogurt naturalny z musli 200 g (GLU PSZ, MLE, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (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	Jogurt naturalny z musli 200 g (GLU PSZ, MLE, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.)
		Wartość energetyczna: 2241.16 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 61.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 347.68 g; W tym cukry: 82.85 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2163.73 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 337.16 g; W tym cukry: 81.59 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2026.53 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 40.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 337.09 g; W tym cukry: 81.53 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2076.03 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 312.08 g; W tym cukry: 88.20 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 1919.27 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 56.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 282.03 g; W tym cukry: 56.61 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2445.78 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 386.62 g; W tym cukry: 120.86 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 8.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-26 do dnia 2024-09-15 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	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>) 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>) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata 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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 75 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	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>)
2024-08-28 środa Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos myśliwski 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Woda z cytryną 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml
	PD			Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 75 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Salata zielona 5 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2314.65 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 365.98 g; W tym cukry: 56.96 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2117.32 kcal; Białko ogółem: 79.02 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 337.24 g; W tym cukry: 44.32 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2040.48 kcal; Białko ogółem: 78.91 g; Tłuszcz: 46.96 g; Kw. tł. nasy.: 12.99 g; Węglowodany ogółem: 336.91 g; W tym cukry: 44.08 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2096.18 kcal; Białko ogółem: 83.74 g; Tłuszcz: 49.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 339.36 g; W tym cukry: 46.18 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2278.02 kcal; Białko ogółem: 86.12 g; Tłuszcz: 75.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 365.44 g; W tym cukry: 47.93 g; Błonnik pok.: 41.99 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2437.60 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 365.37 g; W tym cukry: 88.87 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 9.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-26 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2024-08-29 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ogórek świeży 70 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Marchew talarki gotowane 70 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Marchew talarki gotowane 70 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Marchew talarki gotowane 70 g Roszponka 25 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>) Paszet z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ogórek świeży 70 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (<u>SOJ,</u>) Marchew talarki gotowane 70 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
		II ŚN				Słupki z warzyw () 100 g Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>)	Warzywa pieczone 100 g
2024-08-29 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Arbuz 150 g Pestki dyni 10 g		
2024-08-29 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN	Arbuz 150 g Pestki dyni 10 g	Arbuz 150 g	Mus jabłkowo-truskawkowy 200 g 1 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2406.39 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 358.23 g; W tym cukry: 86.99 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2194.94 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 344.66 g; W tym cukry: 87.02 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2173.24 kcal; Białko ogółem: 88.70 g; Tłuszcz: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 344.59 g; W tym cukry: 86.96 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2223.74 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 55.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 348.59 g; W tym cukry: 88.31 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2499.11 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 91.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 334.89 g; W tym cukry: 57.42 g; Błonnik pok.: 39.22 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2394.78 kcal; Białko ogółem: 104.17 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 345.17 g; W tym cukry: 68.20 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 7.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-26 do dnia 2024-09-15 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	
2024-08-30 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 Jabłko 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 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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Jabłko 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 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ.)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 250 ml
2024-08-30 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SÉL, GLU JECZ.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba smażona (Miruna) 110 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g (SÉL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SÉL, GLU JECZ.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SÉL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SÉL, GLU JECZ.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SÉL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SÉL, GLU JECZ.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SÉL, GLU JECZ.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SÉL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)		
2024-08-30 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.) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb 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 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 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 b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)			Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.) Len mielony g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2264.31 kcal; Białko ogółem: 96.12 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 336.69 g; W tym cukry: 94.75 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2120.18 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 322.37 g; W tym cukry: 94.41 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 1936.85 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 35.93 g; Kw. tł. nasy.: 10.45 g; Węglowodany ogółem: 324.28 g; W tym cukry: 94.35 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2022.02 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz: 40.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 326.60 g; W tym cukry: 96.36 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2080.78 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 305.09 g; W tym cukry: 75.41 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2291.10 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 352.28 g; W tym cukry: 120.53 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 6.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-26 do dnia 2024-09-15 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
2024-08-31 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 70 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.) Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 70 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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 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.) Twarożek z natką pietruszki 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)
	II ŚN					Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (MLE.) Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 220 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 220 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 70 g (SOJ.) Ketchup 20 g (SEL.) Pasta warzywna () 70 g (SEL.) 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, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pasta warzywna () 60 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pasta warzywna () 60 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pasta warzywna () 60 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pasta warzywna () 60 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 75 g (SOJ.) Pasta warzywna () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Kiwi 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ.)	Banan 1szt. 1 szt			Kiwi 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ.)	Jogurt naturalny z musli 200 g (GLU PSZ, MLE, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.)
	Wartość energetyczna: 2383.18 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 361.24 g; W tym cukry: 83.22 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2162.66 kcal; Białko ogółem: 83.12 g; Tłuszcz: 50.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 357.76 g; W tym cukry: 107.93 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2140.96 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz: 48.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 357.69 g; W tym cukry: 107.87 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2196.09 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 50.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 360.01 g; W tym cukry: 109.88 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2351.88 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 74.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 348.95 g; W tym cukry: 68.07 g; Błonnik pok.: 49.34 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2570.04 kcal; Białko ogółem: 107.90 g; Tłuszcz: 69.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 393.99 g; W tym cukry: 83.55 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 8.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-26 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-01 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kalarepa 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza jęczmienna 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>) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 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>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kalarepa 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 75 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN				Nektarynka 1 szt 1 szt Pestki dyni 10 g	Nektarynka 1 szt 1 szt
2024-09-01 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany * 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Woda z cytryną 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	
		PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml Len mielony 10 g		
2024-09-01 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt 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 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt				Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2221.51 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 352.59 g; W tym cukry: 64.81 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2087.31 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 42.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 340.77 g; W tym cukry: 65.81 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2038.61 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 36.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 340.70 g; W tym cukry: 65.75 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2114.55 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 42.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 341.68 g; W tym cukry: 66.85 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 1948.01 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 43.42 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 315.48 g; W tym cukry: 66.43 g; Błonnik pok.: 37.78 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2218.30 kcal; Białko ogółem: 105.87 g; Tłuszcz: 46.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 354.94 g; W tym cukry: 99.26 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 7.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-26 do dnia 2024-09-15 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	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.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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	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 i miodem 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			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 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 mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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	Bułka pszenna długa krojona 100 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	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	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pestki dyni 10 g	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2429.44 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 76.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 346.01 g; W tym cukry: 84.83 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2196.92 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 300.89 g; W tym cukry: 75.57 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2080.53 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 62.05 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 302.68 g; W tym cukry: 75.42 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2103.23 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 298.08 g; W tym cukry: 69.27 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 7.24 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 2024-08-26 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-03 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.) 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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 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
2024-09-03 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 JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		
2024-09-03 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.) Połędwica 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: 2156.29 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 342.23 g; W tym cukry: 79.25 g; Błonnik pok.: 26.83 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 2024-08-26 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-04 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.) Rzodkiew biała 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.) 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 Sopotka 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.) Poledwica Sopotka 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.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Rzodkiew biała 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				Sałata z brokułu i pomidora 100 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
2024-09-04 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.)		
2024-09-04 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: 2027.76 kcal; Białko ogółem: 72.71 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 307.49 g; W tym cukry: 68.49 g; Błonnik pok.: 28.34 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: 1888.23 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz: 41.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 297.66 g; W tym cukry: 71.21 g; Błonnik pok.: 19.49 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 1943.18 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 275.55 g; W tym cukry: 43.57 g; Błonnik pok.: 41.34 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 2024-08-26 do dnia 2024-09-15 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 roślinkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2024-09-05 czwartek	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.) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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.) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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.) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) 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.) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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.) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 75 g (SOJ, MLE.) Dżem 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		II ŚN				Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml (MLE.) Słonecznik łuskany 10 g	Budyń o smaku czekoladowym z/c 250 ml (MLE.)
2024-09-05 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ziemniaki młode gotowane () 220 g Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 150 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 150 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 150 g	Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 150 g
		PD				Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.) Melon 100 g	
2024-09-05 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo z natką pietruszki 100 g (MLE.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Papryka konserwowa 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo z natką pietruszki 100 g (MLE.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo z natką pietruszki 100 g (MLE.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Serek homo z natką pietruszki 100 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo z natką pietruszki 100 g (MLE.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Papryka konserwowa 70 g Sałata zielona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo z natką pietruszki 100 g (MLE.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 70 g
		PN	Melon 100 g Słonecznik łuskany 10 g	Melon 100 g	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2269.08 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 361.38 g; W tym cukry: 84.33 g; Błonnik pok.: 36.24 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2144.47 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 61.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 324.53 g; W tym cukry: 80.08 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2112.43 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 14.29 g; Węglowodany ogółem: 331.18 g; W tym cukry: 87.20 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2194.13 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 331.67 g; W tym cukry: 87.62 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2253.68 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 331.67 g; W tym cukry: 70.86 g; Błonnik pok.: 39.24 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2426.59 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 72.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 353.12 g; W tym cukry: 115.14 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 7.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-26 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2024-09-06 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Przecier owocowo-warzywny 1 szt Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Przecier owocowo-warzywny 1 szt jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Przecier owocowy jabłko 120g 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN				Ślupki z warzyw () 100 g Hummus z ciecierzycy 50 g (<u>MLE.</u>)	Warzywa pieczone 100 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki 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	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 250 ml Len mielony 10 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 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 Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Kiwi 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2033.04 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 61.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 288.44 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2095.41 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 317.38 g; W tym cukry: 60.92 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 6.38 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: 2084.60 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Tłuszcz: 43.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 332.92 g; W tym cukry: 73.53 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 6.15 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 2024-08-26 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-07 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Parówki Delikatne-proukt drobiowo-wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w ostonce niejadalnej 70 g (SOJ.) Musztarda 10 g (GOR.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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 Sopocka 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.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka 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-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka 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.)	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 Sopocka 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.) Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.)
		II ŚN				Gruszka 1szt. 150 g Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
2024-09-07 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Woda z cytryną i miodem 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE.)	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Marchew oprószana () 150 g (GLU PSZ.) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE.) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE.) Woda z cytryną i miodem 250 ml
		PD				Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Słonecznik łuskany 10 g	
2024-09-07 sobota	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 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 Twarożek 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 Twarożek 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 Twarożek 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-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (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.) Sałata zielona 5 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)
		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 2024-08-26 do dnia 2024-09-15 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
2024-09-08 niedziela	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 razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ ,)	Bułka pszenna długa krojona 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 ,)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,)
PD	Kolacja	Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE ,)	Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE ,)	Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE ,)	Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE ,)	Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE ,)
		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
PN	PN	Salata zielona 5 g	Salata zielona 5 g	Salata zielona 5 g	Salata zielona 5 g	Salata zielona 5 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
Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml Len mielony 10 g	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL ,)	Rosół z makaronem * 250 ml (GLU PSZ, SEL ,)	Rosół z makaronem * 250 ml (GLU PSZ, SEL ,)	Rosół z makaronem * 250 ml (GLU PSZ, SEL ,)	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL ,)	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL ,)
Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ ,)	Ziemniaki młode gotowane () 250 g	Ziemniaki młode gotowane () 220 g	Ziemniaki młode gotowane () 220 g	Ziemniaki młode gotowane () 220 g	Ziemniaki młode gotowane () 250 g	Ziemniaki młode gotowane () 250 g
Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ ,)	Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g	Marchew gotowana z olejem () 130 g	Marchew gotowana () 130 g	Marchew gotowana z olejem () 130 g	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* 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	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)
Wartość energetyczna: 2319.43 kcal; Białko ogółem: 115.79 g; Tłuszcz: 80.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 292.41 g; W tym cukry: 76.97 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 1906.37 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 52.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 287.68 g; W tym cukry: 75.05 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 1857.10 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 46.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 287.48 g; W tym cukry: 74.90 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 1939.80 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 52.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 289.93 g; W tym cukry: 77.00 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2433.92 kcal; Białko ogółem: 113.87 g; Tłuszcz: 85.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 289.07 g; W tym cukry: 62.07 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2211.61 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 312.55 g; W tym cukry: 88.98 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2211.61 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 312.55 g; W tym cukry: 88.98 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 7.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-26 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-09 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Słupki z warzyw () 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Pulpet jarski () 90 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Pulpet jarski () 90 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Pulpet jarski () 90 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasztet Ciechanowski-Pasztet 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 Twarożek z papryką 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 Twarożek z papryką 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	
		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: 2194.10 kcal; Białko ogółem: 69.58 g; Tłuszcz: 58.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.62 g; Węglowodany ogółem: 360.82 g; W tym cukry: 84.20 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2081.83 kcal; Białko ogółem: 69.49 g; Tłuszcz: 46.24 g; Kw. tł. nasy.: 10.78 g; Węglowodany ogółem: 360.62 g; W tym cukry: 84.05 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2193.93 kcal; Białko ogółem: 73.12 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 353.47 g; W tym cukry: 76.55 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2334.05 kcal; Białko ogółem: 81.45 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 374.04 g; W tym cukry: 75.10 g; Błonnik pok.: 51.61 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2466.94 kcal; Białko ogółem: 81.07 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 405.31 g; W tym cukry: 115.45 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 8.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-26 do dnia 2024-09-15 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
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 JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jabłko 1 szt 1 szt Pestki dyni 10g	
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	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 2024-08-26 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2024-09-11 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Gruszka 1szt. 150 g Dżem 25 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 125 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN				Sałátka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Sałátka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>)
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Eskalopka z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Sałata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Dyńia duszona* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Sałata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml
		PD				Słonecznik luskany 10 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałátka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 5 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Sałátka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 5 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Sałátka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 5 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Sałátka z pomidorów (bez skórki) i koperku 100 g Sałata zielona 5 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałátka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 75 g (<u>SOJ</u>) Sałátka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2086.13 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz: 51.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 331.41 g; W tym cukry: 70.47 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2099.25 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 38.99 g; Kw. tł. nasy.: 11.68 g; Węglowodany ogółem: 352.99 g; W tym cukry: 74.15 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2046.40 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 33.18 g; Kw. tł. nasy.: 7.27 g; Węglowodany ogółem: 352.92 g; W tym cukry: 74.09 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2078.05 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 39.03 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; Węglowodany ogółem: 343.83 g; W tym cukry: 75.95 g; Błonnik pok.: 19.85 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 1939.60 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 47.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 300.00 g; W tym cukry: 47.07 g; Błonnik pok.: 38.72 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2210.30 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 45.77 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 359.08 g; W tym cukry: 82.74 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 7.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-26 do dnia 2024-09-15 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 zołdkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-09-12 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 ,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,)	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	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,)
PD	Kolacja	Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ ,)	Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ ,)	Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ ,)	Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ ,)	Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ ,)
		Ogórek świeży 70 g	Marchew pieczona w ziołach ()	Marchew pieczona w ziołach ()	Marchew pieczona w ziołach ()	Marchew pieczona w ziołach ()
PN	PN	Salata zielona 30 g	BBCO 100 g	BBCO (bez oleju) 100 g	BBCO 100 g	Salata zielona 30 g
		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	Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL ,)	Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL ,)	Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL ,)	Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL ,)	Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL ,)
		Brokuł gotowany* 150 g	Brokuł gotowany* 150 g	Brokuł gotowany* 150 g	Brokuł gotowany* 150 g	Brokuł gotowany* 150 g
PN	PN	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (MLE ,)	Słonecznik łuskany 10 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (MLE ,)	Słonecznik łuskany 10 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (MLE ,)
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 ,)	Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ ,)	Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ ,)	Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ ,)	Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ ,)
		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	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE ,)
		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.: 12.96 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 2024-08-26 do dnia 2024-09-15 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	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 Sałata zielona 5 g 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 Sałata zielona 5 g 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 Sałata zielona 5 g 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 Sałata zielona 5 g 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.) Sałata zielona 5 g 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 Sałata zielona 5 g 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 wieprzowiny 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.)
2024-09-13 piątek Obiad	Kalafiorowa 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	Kalafiorowa 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	Kalafiorowa 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	Kalafiorowa 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	Kalafiorowa 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	Kalafiorowa 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	
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 wieprzowiny 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 wieprzowiny 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 100g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Musli 10g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.)
	Wartość energetyczna: 2277.14 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 328.18 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2035.23 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 45.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 314.55 g; W tym cukry: 75.92 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 1862.14 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 32.71 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 307.63 g; W tym cukry: 74.57 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 1981.64 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 38.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 315.52 g; W tym cukry: 81.17 g; Błonnik pok.: 18.30 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 1937.54 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 264.85 g; W tym cukry: 44.69 g; Błonnik pok.: 39.77 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2295.51 kcal; Białko ogółem: 118.43 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 346.00 g; W tym cukry: 76.82 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 6.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-26 do dnia 2024-09-15 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
2024-09-14 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) 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	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>) 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	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 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	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>) 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	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>) 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 zmierny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	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>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka 50 g Sałata zielona 5 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ,</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 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 Sałata zielona 5 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 Sałata zielona 5 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 Sałata zielona 5 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 Sałata zielona 5 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 Sałata zielona 5 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
	Wartość energetyczna: 2225.02 kcal; Białko ogółem: 76.50 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 339.42 g; W tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2129.03 kcal; Białko ogółem: 75.10 g; Tłuszcz: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 342.86 g; W tym cukry: 89.32 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2038.44 kcal; Białko ogółem: 74.98 g; Tłuszcz: 46.17 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; Węglowodany ogółem: 342.47 g; W tym cukry: 89.04 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2161.64 kcal; Białko ogółem: 79.81 g; Tłuszcz: 56.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 344.92 g; W tym cukry: 91.14 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2307.53 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 74.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 339.84 g; W tym cukry: 74.14 g; Błonnik pok.: 43.72 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2397.38 kcal; Białko ogółem: 112.33 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 335.90 g; W tym cukry: 81.47 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 10.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-26 do dnia 2024-09-15 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 roślinnych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kiełbasa Krakowska indyczo-wieprz.gr.rozdr.wędz.parz.usz, w osłon niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN				Arbuz 150 g Słonecznik łuskany 10 g	Arbuz 150 g
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Hummus 30 g (<u>SEJ,</u>) Sałata zielona 5 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SOJ,</u>) Sałata zielona 5 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 koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Cwikła z jabłkiem () 100 g Sałata zielona 5 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 koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Cwikła z jabłkiem () 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, SOJ,</u>) Sałata zielona 5 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 koperkiem 125 g (<u>MLE,</u>) Cwikła z jabłkiem () 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)			Biszkopty 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
	Wartość energetyczna: 2085.06 kcal; Białko ogółem: 82.73 g; Tłuszcz: 60.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 320.15 g; W tym cukry: 70.63 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 1927.72 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 38.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 314.99 g; W tym cukry: 76.12 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 1905.45 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 35.88 g; Kw. tł. nasy.: 12.35 g; Węglowodany ogółem: 314.79 g; W tym cukry: 75.97 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2018.35 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 39.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 332.04 g; W tym cukry: 83.87 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2038.06 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 292.83 g; W tym cukry: 56.14 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2088.90 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 40.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 342.48 g; W tym cukry: 99.78 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 7.71 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,