

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwową	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2024-10-07	poniedziałek	Śniadanie	<p>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>) Słupki z warzyw () 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>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>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>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>) Warzywa pieczone (bez oleju) 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>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>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>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>) Słupki z warzyw () 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>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>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>
			II ŚN				<p>Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Słonecznik łuskany 10 g</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)</p>
2024-10-07	poniedziałek	Obiad	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Pulpet jarski () 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>				<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Pulpet jarski () 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Pulpet jarski () 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>
			PD			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g</p>		
2024-10-07	poniedziałek	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z papryką 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z papryką 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>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</p>
			PN	<p>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>				<p>Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 18 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2133.64 kcal; Białko ogółem: 68.44 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 354.19 g; W tym cukry: 62.16 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 8.14 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2140.10 kcal; Białko ogółem: 68.38 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.62 g; Węglowodany ogółem: 347.62 g; W tym cukry: 61.40 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 7.40 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2027.83 kcal; Białko ogółem: 68.29 g; Tłuszcz: 45.94 g; Kw. tł. nasy.: 10.78 g; Węglowodany ogółem: 347.42 g; W tym cukry: 61.25 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 7.41 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2173.53 kcal; Białko ogółem: 73.12 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 349.87 g; W tym cukry: 63.35 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 6.29 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2305.15 kcal; Białko ogółem: 80.75 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 366.99 g; W tym cukry: 67.12 g; Błonnik pok.: 53.47 g; Sól: 8.34 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2412.94 kcal; Białko ogółem: 79.87 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 392.11 g; W tym cukry: 92.65 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 8.34 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wyd. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	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> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g ( <u>RYB, SEL,</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> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL,</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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL,</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> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL,</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> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g ( <u>RYB, SEL,</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> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL,</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 10 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
2024-10-08 wtorek Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 150 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) 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 JECZ,</u> ) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 150 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jabłko 1 szt 1 szt Pestki dyni 10 g	
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> ) Cwikła 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> ) Cwikła 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> ) Cwikła 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> ) Cwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )				
	Wartość energetyczna: 2290.26 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 352.30 g; W tym cukry: 65.67 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2156.20 kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 348.82 g; W tym cukry: 76.18 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2076.11 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 44.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; Węglowodany ogółem: 344.06 g; W tym cukry: 73.40 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2189.63 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 351.07 g; W tym cukry: 78.13 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2209.96 kcal; Białko ogółem: 84.44 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 342.61 g; W tym cukry: 67.74 g; Błonnik pok.: 47.33 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2347.30 kcal; Białko ogółem: 96.37 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 380.47 g; W tym cukry: 99.71 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 8.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-27 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
2024-10-09 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 1szt 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 pieczone 1szt. 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 Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 125 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Salatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Salatka 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 gotowane () 250 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g 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 gotowane () 250 g Dynia 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 gotowane () 250 g Dynia 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 gotowane () 250 g Dynia 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 gotowane () 250 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g 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 gotowane () 250 g Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda z cytryną i miodem 250 ml
	PD					Słonecznik łuskany 10 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Sałatka 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> ) Sałata zielona 5 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Sałatka 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> ) Sałatka 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Sałatka 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> ) Sałatka 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: 2220.62 kcal; Białko ogółem: 80.36 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 12.89 g; Węglowodany ogółem: 361.02 g; W tym cukry: 70.27 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2192.75 kcal; Białko ogółem: 92.11 g; Tłuszcz: 39.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.68 g; Węglowodany ogółem: 376.37 g; W tym cukry: 73.05 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2139.90 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 33.23 g; Kw. tł. nasy.: 7.27 g; Węglowodany ogółem: 376.30 g; W tym cukry: 72.99 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2171.55 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 39.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; Węglowodany ogółem: 367.21 g; W tym cukry: 74.85 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2074.08 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 50.60 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 329.61 g; W tym cukry: 46.87 g; Błonnik pok.: 41.16 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2303.80 kcal; Białko ogółem: 100.93 g; Tłuszcz: 45.82 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 382.46 g; W tym cukry: 81.64 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 7.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-27 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	
2024-10-10 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Marchew pieczona w ziołach () BBCO 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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 Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Marchew pieczona w ziołach () BBCO 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Marchew pieczona w ziołach () BBCO 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 30 g Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzona 75 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN				Ślupki z warzyw () 100 g Hummus 50 g (SEZ.)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (MLE.) Słonecznik łuskany 10 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 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 Połędwica 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 Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2376.07 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 373.24 g; W tym cukry: 68.05 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2217.63 kcal; Białko ogółem: 81.12 g; Tłuszcz: 54.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 362.11 g; W tym cukry: 68.77 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2174.59 kcal; Białko ogółem: 81.03 g; Tłuszcz: 49.59 g; Kw. tł. nasy.: 12.93 g; Węglowodany ogółem: 361.91 g; W tym cukry: 68.62 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2251.06 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 364.36 g; W tym cukry: 70.72 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2534.00 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 88.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 352.82 g; W tym cukry: 62.10 g; Błonnik pok.: 49.90 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2341.48 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 360.96 g; W tym cukry: 105.20 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 9.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwową	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wyd. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g 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> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 125 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> )
2024-10-11 piątek	Obiad	Kalafirowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba smażona (Miruna) 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka żydowska z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalafirowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalafirowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* (bez oleju) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalafirowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalafirowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Woda z cytryną 250 ml
		PD				Sałata z pomidora i sałaty lodowej 150 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, 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 Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, 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 białek z koperkiem 60 g ( <u>JAJ, 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 białek z koperkiem 60 g ( <u>JAJ, 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 jaj 60 g ( <u>JAJ, 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 Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Musli 10 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> )	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2295.78 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 346.17 g; W tym cukry: 71.19 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2106.53 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 43.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 342.23 g; W tym cukry: 78.90 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2074.63 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 41.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 333.66 g; W tym cukry: 77.64 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2153.13 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 46.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 333.56 g; W tym cukry: 78.39 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 1947.88 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 56.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 281.07 g; W tym cukry: 38.14 g; Błonnik pok.: 40.03 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2366.81 kcal; Białko ogółem: 115.80 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 373.68 g; W tym cukry: 79.81 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 6.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwową	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-10-12 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Sałata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Sałata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka gotowana wieprzowa 75 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g
	II ŚN					Pomarańcza 250g 1 szt Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ,</u> )	Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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 () 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 2024-10-07 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwową	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydz. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2024-10-13 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopocka 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 Sopocka 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 Sopocka 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 Sopocka 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 indyco-wieprz.gr.rozdr.wędz.parz.susz, w osłon niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN				Gruszka 1szt. 150 g Słonecznik luskany 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
2024-10-13 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kapusta zasmażana 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Bukiet warzyw gotowanych (march, 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 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 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>SEZ,</u> ) Sałata zielona 5 g		
2024-10-13 niedziela	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, SO2,</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, SO2,</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 JECZ,</u> )		Biszkopty 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u> )
		Wartość energetyczna: 2237.07 kcal; Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 353.17 g; W tym cukry: 73.16 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2021.22 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 38.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 338.37 g; W tym cukry: 75.02 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 1998.95 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 35.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.35 g; Węglowodany ogółem: 338.17 g; W tym cukry: 74.87 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2111.85 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 39.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 355.42 g; W tym cukry: 82.77 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2099.34 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; Tłuszcz: 56.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 309.80 g; W tym cukry: 47.22 g; Błonnik pok.: 39.65 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2138.40 kcal; Białko ogółem: 111.41 g; Tłuszcz: 42.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 345.96 g; W tym cukry: 80.08 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 7.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-27 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. wydż. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2024-10-14, poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 80 g Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 80 g Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 80 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Dżem 80 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN				Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Pestki dyni 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
2024-10-14, poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z selera i jabłka () 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Selery z pietruszką gotowany z olejem () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z selera i jabłka () 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD				Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
2024-10-14, poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2157.79 kcal; Białko ogółem: 70.24 g; Tłuszcz: 52.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 369.09 g; W tym cukry: 102.08 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2120.29 kcal; Białko ogółem: 67.31 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 357.77 g; W tym cukry: 100.67 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2065.88 kcal; Białko ogółem: 68.04 g; Tłuszcz: 48.16 g; Kw. tł. nasy.: 12.20 g; Węglowodany ogółem: 356.75 g; W tym cukry: 99.99 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2109.07 kcal; Białko ogółem: 73.93 g; Tłuszcz: 48.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.16 g; Węglowodany ogółem: 360.94 g; W tym cukry: 102.09 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2100.12 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz: 66.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 316.44 g; W tym cukry: 50.41 g; Błonnik pok.: 48.72 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2269.22 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 336.90 g; W tym cukry: 72.71 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 8.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwową	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydźz. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 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 kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>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> ) 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 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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> ) 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 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 kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 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 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN				Orzechy włoskie łuskane 10 g ( <u>ORZ</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Dynia z wody 150 g Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )
	PD				Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <u>SEL</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 Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pasta warzywna () 70 g ( <u>SEL</u> ) 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 Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pasta warzywna () 70 g ( <u>SEL</u> ) 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 Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pasta warzywna () 70 g ( <u>SEL</u> ) 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 Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <u>SEL</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 Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 75 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pasta warzywna () 70 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 5 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Wartość energetyczna: 2139.37 kcal; Białko ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 56.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 323.47 g; W tym cukry: 56.48 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2225.10 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 342.77 g; W tym cukry: 66.68 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2130.97 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 52.11 g; Kw. tł. nasy.: 12.34 g; Węglowodany ogółem: 333.90 g; W tym cukry: 66.40 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2252.34 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 58.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 338.98 g; W tym cukry: 68.52 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2135.86 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 301.66 g; W tym cukry: 38.13 g; Błonnik pok.: 45.09 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2409.05 kcal; Białko ogółem: 110.51 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 358.00 g; W tym cukry: 94.16 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 9.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-27 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 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> ) Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata 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> ) Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	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> ) Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata 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> ) Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 75 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	II ŚN				Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Słonecznik łuskany 10 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )		
2024-10-16 środa	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet mielony drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Cwikła z chrzanem b/c () 150 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Woda z cytryną i miodem 250 ml			Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda z cytryną i miodem 250 ml		Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cwikła z chrzanem b/c () 150 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Woda z cytryną 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda z cytryną i miodem 250 ml
		PD	Sałatka z marchwi gotowanej, sałaty lodowej i natki pietruszki* 150 g					
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) 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 Filet zapiekany drobiowy 50 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 Filet zapiekany drobiowy 50 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 Filet zapiekany drobiowy 75 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	PN	Śliwka szt 2 szt Orzechy włoskie łuskane 10 g ( <u>ORZ.</u> )	Banan 1szt. 1 szt		Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Śliwka szt 2 szt Orzechy włoskie łuskane 10 g ( <u>ORZ.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2360.26 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 359.90 g; W tym cukry: 64.65 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2082.80 kcal; Białko ogółem: 79.32 g; Tłuszcz: 41.22 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 361.77 g; W tym cukry: 91.35 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2060.53 kcal; Białko ogółem: 79.23 g; Tłuszcz: 38.87 g; Kw. tł. nasy.: 10.81 g; Węglowodany ogółem: 361.57 g; W tym cukry: 91.20 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2029.03 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 41.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 339.82 g; W tym cukry: 74.22 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2134.93 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 331.81 g; W tym cukry: 66.24 g; Błonnik pok.: 44.94 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2354.34 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 53.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 371.46 g; W tym cukry: 90.54 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 8.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwową	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wyd. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-10-17 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew pieczona w słupki () 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew pieczona w słupki () 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew pieczona w słupki () 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ryż na sypko 250 g Leczo z drobiem-dieta () 350 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Leczo z drobiem-dieta () 350 g Ryż na sypko 250 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Leczo z drobiem-dieta () 350 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ryż na sypko 250 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Leczo z drobiem-dieta () 350 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ryż na sypko (brązowy) 250 g	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Leczo z drobiem-dieta () 350 g Ryż na sypko 250 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD				Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Pestki dyni 10 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2250.62 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 358.02 g; W tym cukry: 77.73 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2231.62 kcal; Białko ogółem: 86.22 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 366.04 g; W tym cukry: 82.69 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2195.38 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 47.23 g; Kw. tł. nasy.: 13.37 g; Węglowodany ogółem: 365.97 g; W tym cukry: 82.63 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2227.05 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 51.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 360.14 g; W tym cukry: 83.56 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 2255.32 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 335.96 g; W tym cukry: 50.44 g; Błonnik pok.: 47.30 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2532.38 kcal; Białko ogółem: 107.87 g; Tłuszcz: 63.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 391.87 g; W tym cukry: 88.89 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 9.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwową	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydż. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 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> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml Orzechy włoskie łuskane 10 g ( <u>ORZ.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany * 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy * 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	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Salatka z pęczaku, ciociorki, ogórka i papryki 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</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 Pasta z białek z natką pietruszki 60 g ( <u>JAJ, MLE.</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 Pasta z białek z natką pietruszki 60 g ( <u>JAJ, MLE.</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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/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 jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN		Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 5 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2117.21 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 332.78 g; W tym cukry: 90.49 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2087.54 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tłuszcz: 44.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 332.84 g; W tym cukry: 86.10 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2089.98 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 42.49 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 333.22 g; W tym cukry: 85.27 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2173.37 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Tłuszcz: 48.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 332.47 g; W tym cukry: 86.49 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2203.41 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 54.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 343.46 g; W tym cukry: 59.67 g; Błonnik pok.: 48.46 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2253.84 kcal; Białko ogółem: 110.99 g; Tłuszcz: 49.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 351.97 g; W tym cukry: 102.03 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 6.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwową	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wzdż. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki Delikatne-proukt drobiowo-wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 70 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g	
2024-10-19 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Woda z cytryną 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml
		PD				Jabłko 1 szt 1 szt	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pestki dyni 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Wartość energetyczna: 2338.67 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 75.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 328.00 g; W tym cukry: 54.30 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2173.06 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 331.15 g; W tym cukry: 59.73 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2083.29 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 48.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 330.95 g; W tym cukry: 59.58 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2206.49 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 59.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 333.40 g; W tym cukry: 61.68 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2191.82 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 310.21 g; W tym cukry: 42.22 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2461.71 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 366.48 g; W tym cukry: 61.94 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 9.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwową	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wyd. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2024-10-20 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 30 g Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
		II ŚN				Gruszka 1szt. 150 g Słonecznik łuskany 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
2024-10-20 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka Coleslaw () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 250 g Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Słupki z marchewki 100 g Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		
2024-10-20 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 75 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Kefir 2 % tł. 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
		Wartość energetyczna: 2403.18 kcal; Białko ogółem: 130.64 g; Tłuszcz: 78.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 305.18 g; W tym cukry: 71.92 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2360.09 kcal; Białko ogółem: 131.87 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 311.79 g; W tym cukry: 74.01 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2337.82 kcal; Białko ogółem: 131.78 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 311.59 g; W tym cukry: 73.86 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2393.52 kcal; Białko ogółem: 136.61 g; Tłuszcz: 70.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 314.04 g; W tym cukry: 75.96 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2563.93 kcal; Białko ogółem: 133.97 g; Tłuszcz: 84.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 307.00 g; W tym cukry: 61.68 g; Błonnik pok.: 41.38 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2590.74 kcal; Białko ogółem: 150.60 g; Tłuszcz: 86.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 314.03 g; W tym cukry: 76.95 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 7.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-27 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	
2024-10-21 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 kiszony 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 Poledwica Sopotka 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.) Poledwica Sopotka 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 kiszony 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 kiszony 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.)
2024-10-21 poniedziałek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) 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.) Pierogi leniwe 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) 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.) Ryz 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.) Pierogi leniwe 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) 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		
2024-10-21 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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 drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 60 g (SEL.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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 drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 60 g (SEL.) 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: 2061.07 kcal; Białko ogółem: 80.69 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 315.32 g; W tym cukry: 88.09 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2032.27 kcal; Białko ogółem: 78.17 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 318.16 g; W tym cukry: 90.63 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 1868.89 kcal; Białko ogółem: 73.57 g; Tłuszcz: 39.02 g; Kw. tł. nasy.: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 315.84 g; W tym cukry: 89.16 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 1883.68 kcal; Białko ogółem: 70.23 g; Tłuszcz: 43.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 311.27 g; W tym cukry: 76.42 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2029.10 kcal; Białko ogółem: 75.77 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 310.19 g; W tym cukry: 60.79 g; Błonnik pok.: 45.76 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2486.15 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 376.12 g; W tym cukry: 107.76 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 6.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-27 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. wydź. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2024-10-22 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml Len mielony 10 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet drobiowy panierowany 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny z musli 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</b> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny z musli 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2360.24 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 375.22 g; W tym cukry: 82.86 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2212.59 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 50.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 361.71 g; W tym cukry: 81.52 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2150.39 kcal; Białko ogółem: 92.89 g; Tłuszcz: 43.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.49 g; Węglowodany ogółem: 361.64 g; W tym cukry: 81.46 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2109.89 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 48.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 332.64 g; W tym cukry: 84.38 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2038.36 kcal; Białko ogółem: 89.30 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 309.57 g; W tym cukry: 56.62 g; Błonnik pok.: 39.25 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2392.99 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 369.15 g; W tym cukry: 91.12 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 8.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwową	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydż. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 75 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN				Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Słonecznik łuskany 10 g	Budyń o smaku czekoladowym z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )
2024-10-23 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos myśliwski 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Woda z cytryną 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml
		PD			Mieszanka studencka 30 g ( <b>OZI, ORZ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szcześciński 60 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN		Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )		Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 30 g ( <b>SEZ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2316.10 kcal; Białko ogółem: 84.05 g; Tłuszcz: 63.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 366.67 g; W tym cukry: 52.31 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2104.25 kcal; Białko ogółem: 80.29 g; Tłuszcz: 48.36 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 348.87 g; W tym cukry: 46.13 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2027.41 kcal; Białko ogółem: 80.18 g; Tłuszcz: 40.01 g; Kw. tł. nasy.: 10.61 g; Węglowodany ogółem: 348.54 g; W tym cukry: 45.89 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2083.11 kcal; Białko ogółem: 85.01 g; Tłuszcz: 42.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 350.99 g; W tym cukry: 47.99 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2259.35 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 346.50 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 43.18 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2379.19 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 376.58 g; W tym cukry: 90.68 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 8.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wyd. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Kasza 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> ) Pasta z fasoli 60 g Ogórek kiszony 70 g Rozzponka 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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Marchew talarki gotowane 70 g Rozzponka 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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Marchew talarki gotowane 70 g Rozzponka 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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Marchew talarki gotowane 70 g Rozzponka 20 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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Ogórek kiszony 70 g Rozzponka 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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <u>SOJ,</u> ) Marchew talarki gotowane 70 g Rozzponka 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> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 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				Kiwi 1 szt 1 szt Pestki dyni 10 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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	Banan 1szt. 1 szt Pestki dyni 10 g	Banan 1szt. 1 szt		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
	Wartość energetyczna: 2491.43 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 389.23 g; W tym cukry: 100.95 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2280.94 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 54.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 366.46 g; W tym cukry: 102.62 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2259.24 kcal; Białko ogółem: 88.90 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 366.39 g; W tym cukry: 102.56 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2222.94 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 55.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 348.44 g; W tym cukry: 88.26 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2307.45 kcal; Białko ogółem: 99.65 g; Tłuszcz: 84.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 296.74 g; W tym cukry: 41.72 g; Błonnik pok.: 40.29 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2371.51 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 349.80 g; W tym cukry: 72.01 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 7.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwową	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wyd. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-10-25 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) 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 Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 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> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ.</u> )	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Miruna) 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 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 jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, 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 białek z koperkiem 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/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 jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 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 jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN		Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Len mielony g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2305.38 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 359.21 g; W tym cukry: 92.78 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2166.85 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 50.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 346.46 g; W tym cukry: 93.94 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2130.65 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 44.77 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 346.32 g; W tym cukry: 93.67 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2215.82 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 348.64 g; W tym cukry: 95.68 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2121.85 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 327.61 g; W tym cukry: 73.44 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2265.01 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 345.27 g; W tym cukry: 103.34 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 7.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-27 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	
2024-10-26 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sałata 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 Twarożek z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 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> ) Twarożek z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	
	II ŚN						Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Orzechy włoskie łuskane 10 g ( <u>ORZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 220 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml				Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 220 g Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD						Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</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 Parówki Delikatne-proukt drobiowo-wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 70 g ( <u>SOJ.</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL.</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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Kiwi 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ.</u> )	Banan 1szt. 1 szt				Kiwi 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ.</u> )	Jogurt naturalny z musli 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> )
		Wartość energetyczna: 2325.18 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 354.36 g; W tym cukry: 80.31 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2121.20 kcal; Białko ogółem: 82.55 g; Tłuszcz: 47.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 353.65 g; W tym cukry: 106.65 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2098.12 kcal; Białko ogółem: 82.43 g; Tłuszcz: 45.05 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 353.26 g; W tym cukry: 106.38 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2153.82 kcal; Białko ogółem: 87.26 g; Tłuszcz: 47.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 355.71 g; W tym cukry: 108.48 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 4.84 g;	Wartość energetyczna: 2345.42 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 344.99 g; W tym cukry: 66.80 g; Błonnik pok.: 46.70 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2522.19 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 384.32 g; W tym cukry: 79.40 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 8.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwową	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2024-10-27 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna 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.) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE.) Kalarepa 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.)	Kasza jęczmienna 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.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.)	Kasza jęczmienna 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 Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 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.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Kalarepa 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.)	Kasza jęczmienna 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.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 75 g (SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.)
		II ŚN				Pomarańcza 250g 1 szt Pestki dyni 10 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
2024-10-27 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 90 g (GLU, PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU, PSZ.) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Szpinak gotowany * 150 g (GLU, PSZ.) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU, PSZ.) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Woda z cytryną 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU, PSZ.) Woda z cytryną i miodem 250 ml
		PD				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml Len mielony 10 g	
2024-10-27 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) 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 Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt 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 60 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt 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 60 g (MLE.) 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 Twarożek 60 g (MLE.) 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 brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE.)
	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: 2088.60 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 42.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 340.13 g; W tym cukry: 66.27 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2037.80 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 36.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 340.51 g; W tym cukry: 65.62 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2115.84 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Tłuszcz: 42.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 341.04 g; W tym cukry: 67.31 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2005.51 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 43.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.82 g; Węglowodany ogółem: 329.57 g; W tym cukry: 77.38 g; Błonnik pok.: 41.09 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2284.09 kcal; Białko ogółem: 120.80 g; Tłuszcz: 51.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 344.63 g; W tym cukry: 88.92 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 7.31 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,  
SO2 - 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,