

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-29 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
2024-12-09 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Dżem 80 g Papryka świeża 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Dżem 80 g Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Dżem 80 g Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Dżem 80 g Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Papryka świeża 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 75 g (SOJ.) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (_może zawierać: MLE.) Pestki dyni 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Cukinia pieczona() 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Cukinia pieczona() 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt				Kanapka z serem żółtym i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
		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: 2073.07 kcal; Białko ogółem: 73.93 g; Tłuszcz: 44.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2024-12-10 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 75 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN						Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kefir 2 % tł200g 1 szt (MLE)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron 250 g (GLU PSZ)	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ) Makaron 250 g (GLU PSZ)	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Dynia z wody 150 g Makaron 250 g (GLU PSZ)	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 250 g (GLU PSZ) Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ)		
	PD						Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (SEL) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pasta warzywna () 70 g (SEL) Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pasta warzywna () 70 g (SEL) Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (SEL) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 75 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pasta warzywna () 70 g (SEL) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Salata zielona 5 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)	
		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: 2180.72 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 55.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 330.37 g; W tym cukry: 68.43 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 7.03 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-12-11 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poleđwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poleđwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poleđwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poleđwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poleđwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poleđwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 75 g (SOJ, MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml (MLE.) Słonecznik łuskany 10 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (MLE.)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet mielony drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Cwikła z chrzanem b/c () 150 g (MLE, SOJ.) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószane () 150 g (GLU PSZ.) Woda z cytryną i miodem 250 ml				Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem b/c () 150 g (MLE, SOJ.) Woda z cytryną 250 ml
	PD					Sałatka z marchwi gotowanej, sałaty lodowej i natki pietruszki* 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 75 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mandarynka 2 szt Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ.)	Banan 1szt. 1 szt			Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)	Mandarynka 2 szt Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ.)
		Wartość energetyczna: 2391.46 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 68.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 368.26 g; W tym cukry: 72.49 g; Błonnik pok.: 33.79 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: 2166.13 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 340.17 g; W tym cukry: 74.08 g; Błonnik pok.: 46.82 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-29 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	
2024-12-12 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>) Pomidor 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>)	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 80 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>)	
	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>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml				Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona* 150 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, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GÓR.</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, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</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, parzony w 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, parzony w 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, parzony w 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: 2354.16 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 375.87 g; W tym cukry: 85.95 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2276.33 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz: 63.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 349.51 g; W tym cukry: 83.26 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2240.10 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz: 59.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 349.44 g; W tym cukry: 83.20 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2271.76 kcal; Białko ogółem: 90.19 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 343.61 g; W tym cukry: 84.13 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2401.47 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 87.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 331.56 g; W tym cukry: 53.93 g; Błonnik pok.: 54.71 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2552.36 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz: 75.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 374.57 g; W tym cukry: 88.79 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 10.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-12-13 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg 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.cieciorki.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	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	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>) Połudwica 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-12-14 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż 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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Woda z cytryną 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Salatka 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 75 g (<u>SOJ.</u>) 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 (<u>MLE</u>)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pestki dyni 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2182.33 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 326.78 g; W tym cukry: 53.35 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 9.72 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-12-15 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>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>) Salata zielona 30 g Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN					Slupki z marchewki 100 g Słonecznik luskany 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	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* z/c 250 ml
	PD					Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata 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>) Salata 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>) Salata 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>) Salata 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 50 g (<u>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>)					
		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: 2476.93 kcal; Białko ogółem: 133.07 g; Tłuszcz: 84.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 285.40 g; W tym cukry: 46.83 g; Błonnik pok.: 38.23 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2500.93 kcal; Białko ogółem: 137.06 g; Tłuszcz: 83.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 312.31 g; W tym cukry: 75.57 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 6.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-29 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 ziołkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-12-16 poniedziałek	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>) Jajecznica na parze z pomidorami 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/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>) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Cukinia pieczona() 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Cukinia pieczona() 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/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>) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Cukinia pieczona() 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajecznica na parze z pomidorami 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 70 g Salata 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>) Jajecznica na parze z pomidorami 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 70 g Salata 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 (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos budyńowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos budyńowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Sos budyńowy o smaku śmietankowym b/c 80 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos budyńowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>) Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Salata zielona 5 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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 drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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 drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ.</u>)	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2107.73 kcal; Białko ogółem: 80.78 g; Tłuszcz: 54.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 332.57 g; W tym cukry: 87.72 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2009.59 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz: 45.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 331.36 g; W tym cukry: 86.95 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2043.69 kcal; Białko ogółem: 77.43 g; Tłuszcz: 41.44 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 348.29 g; W tym cukry: 96.79 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2164.89 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz: 47.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 352.86 g; W tym cukry: 86.95 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2057.84 kcal; Białko ogółem: 85.90 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 302.45 g; W tym cukry: 49.79 g; Błonnik pok.: 45.80 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2621.72 kcal; Białko ogółem: 111.70 g; Tłuszcz: 68.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 401.97 g; W tym cukry: 120.31 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 5.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-12-17 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 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 Len mielony 10 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-) -podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet drobiowy panierowany 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-) -podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 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,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 75 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 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,parzonyw osłonce niejadalnej 75 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny z musli 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Jogurt naturalny z musli 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2390.74 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 381.87 g; W tym cukry: 89.76 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 8.04 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: 2068.86 kcal; Białko ogółem: 90.65 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 316.22 g; W tym cukry: 63.52 g; Błonnik pok.: 40.85 g; Sól: 7.46 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-29 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
2024-12-18 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 75 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Słonecznik łuskany 10 g	Budyń o smaku czekoladowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos myśliwski 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml		Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Woda z cytryną 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml
	PD					Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Salata zielona 5 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2322.14 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 368.46 g; W tym cukry: 54.44 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2153.85 kcal; Białko ogółem: 81.69 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 359.51 g; W tym cukry: 47.09 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2077.01 kcal; Białko ogółem: 81.58 g; Tłuszcz: 40.41 g; Kw. tł. nasy.: 10.66 g; Węglowodany ogółem: 359.18 g; W tym cukry: 46.85 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2132.71 kcal; Białko ogółem: 86.41 g; Tłuszcz: 43.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 361.63 g; W tym cukry: 48.95 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2314.99 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 69.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 358.93 g; W tym cukry: 51.34 g; Błonnik pok.: 44.88 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2428.78 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 387.22 g; W tym cukry: 91.65 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 8.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-12-19 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli 60 g Ogórek kiszony 70 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew talarki gotowane 70 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew talarki gotowane 70 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew talarki gotowane 70 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 70 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (<u>SOJ.</u>) Marchew talarki gotowane 70 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN					Słupki z warzyw () 100 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>)	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 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 twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>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 twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt Pestki dyni 10 g	Banan 1szt. 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,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)
		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 2024-12-09 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-12-20 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 JEĆZ</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 JEĆZ</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 JEĆZ</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 JEĆZ</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 JEĆZ</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 JEĆZ</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,parzonyw 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 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 koperkiem -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 białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Salata 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 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 koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 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 koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-12-21 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, 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 Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</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 Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLUPSZ, 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 Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 220 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml				Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw 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>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw 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>)
		Wartość energetyczna: 2194.86 kcal; Białko ogółem: 87.17 g; Tłuszcz: 56.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 349.21 g; W tym cukry: 76.82 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2165.82 kcal; Białko ogółem: 83.84 g; Tłuszcz: 47.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 363.13 g; W tym cukry: 107.57 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2142.74 kcal; Białko ogółem: 83.72 g; Tłuszcz: 45.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 362.74 g; W tym cukry: 107.29 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2198.44 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 48.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 365.19 g; W tym cukry: 109.39 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 4.99 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: 2566.81 kcal; Białko ogółem: 110.73 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 393.80 g; W tym cukry: 80.32 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 8.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-29 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
2024-12-22 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE.) Kalarepa 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka 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 JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka 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 JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica 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.) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Kalarepa 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka 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					Mandarynka 1 szt Pestki dyni 10 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	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	
	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 Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Salata 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.) Salata zielona 5 g Jabłko pieczone 1szt. 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.) Salata zielona 5 g Jabłko pieczone 1szt. 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 Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Salata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt					Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (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: 1933.01 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 43.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 312.52 g; W tym cukry: 64.83 g; Błonnik pok.: 38.24 g; Sól: 6.19 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	Ryż 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>) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 75 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN					Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Słonecznik łuskany 10 g	Budyń o smaku czekoladowym z/c 250 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 150 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona () 150 g		Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 150 g
	PD					Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Papryka 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>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 70 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 5 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2394.84 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 53.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 408.42 g; W tym cukry: 101.03 g; Błonnik pok.: 38.23 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2174.35 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz: 59.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 334.32 g; W tym cukry: 86.44 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2111.51 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 51.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 334.97 g; W tym cukry: 87.04 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2139.21 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 53.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 335.46 g; W tym cukry: 87.46 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2286.14 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 333.34 g; W tym cukry: 83.96 g; Błonnik pok.: 43.00 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2425.10 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 356.78 g; W tym cukry: 114.89 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 7.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa		
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Marchew gotowana () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	II ŚN						Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml Len mielony 10 g	Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Woda z cytryną i miodem 250 ml					Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Woda z cytryną 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Woda z cytryną i miodem 250 ml
	PD						Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba (miruna) po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u>) Mandarynka 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) 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 Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba (miruna) po grecku () - dieta 250 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u>) Mandarynka 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) 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 Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba (miruna) po grecku () - dieta 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) 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 Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba (miruna) po grecku () - dieta 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) 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 Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba (miruna) po grecku () - dieta 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u>) Ciasto drożdżowe 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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 Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba (miruna) po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u>) Mandarynka 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
PN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 100g 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 wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2472.46 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 384.81 g; W tym cukry: 80.66 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2575.32 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 59.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 426.10 g; W tym cukry: 93.53 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2506.49 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 421.02 g; W tym cukry: 96.17 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2582.96 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 423.47 g; W tym cukry: 98.27 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2588.15 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 69.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 399.94 g; W tym cukry: 72.81 g; Błonnik pok.: 52.39 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2690.02 kcal; Białko ogółem: 105.93 g; Tłuszcz: 68.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 422.39 g; W tym cukry: 97.05 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 7.07 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-29 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 ziołkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-12-25 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Babka piaskowa 50 g (GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos ziołowy 80 ml (GLUPSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy 80 ml (GLUPSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Rosół z makaronem * 350 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos ziołowy 80 ml (GLUPSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos ziołowy 80 ml (GLUPSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mandarynka 2 szt Orzechy włoskie luskane 10 g (ORZ.)	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salata zielona 5 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2406.75 kcal; Białko ogółem: 115.64 g; Tłuszcz: 77.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 324.20 g; W tym cukry: 69.45 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2281.24 kcal; Białko ogółem: 112.58 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 312.03 g; W tym cukry: 63.79 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2258.40 kcal; Białko ogółem: 112.47 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 311.70 g; W tym cukry: 63.55 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2314.10 kcal; Białko ogółem: 117.30 g; Tłuszcz: 69.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 314.15 g; W tym cukry: 65.65 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2459.17 kcal; Białko ogółem: 117.82 g; Tłuszcz: 92.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 306.58 g; W tym cukry: 54.94 g; Błonnik pok.: 38.64 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2485.94 kcal; Białko ogółem: 133.22 g; Tłuszcz: 79.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 318.93 g; W tym cukry: 50.59 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 8.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poleđwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poleđwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poleđwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Marchew gotowana () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poleđwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 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>) Poleđwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II SN					Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml Len mielony 10 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 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 Serek homo z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</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 Serek homo z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</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 Serek homo z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</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 Serek homo z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 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 Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 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 100g 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>) Poleđwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2197.89 kcal; Białko ogółem: 83.52 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 326.88 g; W tym cukry: 67.48 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2056.45 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz: 47.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 331.50 g; W tym cukry: 72.26 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2013.16 kcal; Białko ogółem: 89.95 g; Tłuszcz: 43.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 326.55 g; W tym cukry: 72.87 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2063.63 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 48.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 325.00 g; W tym cukry: 72.87 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 1987.26 kcal; Białko ogółem: 85.37 g; Tłuszcz: 52.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 306.89 g; W tym cukry: 51.08 g; Błonnik pok.: 42.84 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2171.33 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 49.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 331.27 g; W tym cukry: 79.51 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 5.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-29 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	
2024-12-27 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek 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>) 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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	
	II ŚN						Słupki z warzyw () 100 g Hummus z ciecierzycy 50 g (<u>MLE.</u>)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml				Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD						Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 250 ml Len mielony 10 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 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 natką pietruszki 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 natką pietruszki 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 z natką pietruszki - 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 jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
PN	Kiwi 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2115.35 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 48.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 342.91 g; W tym cukry: 94.78 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2159.15 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 45.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 351.89 g; W tym cukry: 70.00 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2120.51 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 46.42 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 335.16 g; W tym cukry: 70.03 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2245.01 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz: 49.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 353.94 g; W tym cukry: 71.65 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 1842.01 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 48.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 286.23 g; W tym cukry: 47.62 g; Błonnik pok.: 39.38 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2241.23 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 52.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 346.25 g; W tym cukry: 96.51 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 6.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-12-28 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata 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>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN					Gruszka 1szt. 150 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 250 g Woda z cytryną i miodem 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>)	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Marchew oprószana () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Woda z cytryną 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml
	PD					Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Słonecznik łuskany 10 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 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 Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>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 Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>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 Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 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 Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				Chleb razowy 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>) Salata zielona 5 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2608.97 kcal; Białko ogółem: 79.77 g; Tłuszcz: 89.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 387.19 g; W tym cukry: 67.08 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2179.87 kcal; Białko ogółem: 80.07 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 355.62 g; W tym cukry: 57.80 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2116.53 kcal; Białko ogółem: 79.96 g; Tłuszcz: 46.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 355.29 g; W tym cukry: 57.56 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2212.73 kcal; Białko ogółem: 84.79 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 357.74 g; W tym cukry: 59.66 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2305.49 kcal; Białko ogółem: 81.91 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 360.53 g; W tym cukry: 49.85 g; Błonnik pok.: 52.30 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2253.90 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 56.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 347.22 g; W tym cukry: 77.24 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 7.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-12-29 niedziela	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/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>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	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 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g 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 (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka szwedzka () 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Cukinia pieczona () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Salatka szwedzka b/c () 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Salatka szwedzka () 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD					Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Orzechy włoskie łuskane 10 g (<u>ORZ.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<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>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 30 g	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>) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 30 g	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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 30 g	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>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<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>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2112.66 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 313.50 g; W tym cukry: 71.21 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2027.53 kcal; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 50.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 304.79 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2005.26 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 48.42 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 304.59 g; W tym cukry: 72.89 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2006.96 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 45.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 307.04 g; W tym cukry: 74.99 g; Błonnik pok.: 19.17 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2137.58 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Tłuszcz: 49.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 312.51 g; W tym cukry: 60.22 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2173.36 kcal; Białko ogółem: 111.14 g; Tłuszcz: 54.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 319.88 g; W tym cukry: 83.32 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 9.52 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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