

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2025-02-10 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajecznicza na parze z pomidorami 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Cukinia pieczona z olejem () 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Cukinia pieczona() 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Cukinia pieczona() 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajecznicza na parze z pomidorami 100 g (JAJ, MLE) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajecznicza na parze z pomidorami 150 g (JAJ, MLE) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pestki dyni 10 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (MLE)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym b/c 80 ml (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Sałata zielona 5 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 60 g (SEL.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 60 g (SEL.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ.)	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE)	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE)
	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; WW: 30.59 Por;	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; WW: 30.81 Por;	Wartość energetyczna: 2009.77 kcal; Białko ogółem: 77.43 g; Tłuszcz: 41.44 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 339.81 g; W tym cukry: 88.31 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 6.03 g; WW: 31.36 Por;	Wartość energetyczna: 2130.97 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz: 47.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 344.38 g; W tym cukry: 78.47 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 6.07 g; WW: 32.36 Por;	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; WW: 25.67 Por;	Wartość energetyczna: 2587.80 kcal; Białko ogółem: 111.70 g; Tłuszcz: 68.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 393.49 g; W tym cukry: 111.83 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 5.78 g; WW: 36.92 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2025-02-11 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml Len mielony 10 g	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)
2025-02-11 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet drobiowy panierowany 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	
2025-02-11 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 75 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Jogurt naturalny z musli 200 g (GLU PSZ, MLE, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny z musli 200 g (GLU PSZ, MLE, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.)
		Wartość energetyczna: 2358.87 kcal; Białko ogółem: 86.68 g; Tłuszcz: 63.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 375.40 g; W tym cukry: 87.13 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 8.01 g; WW: 34.27 Por;	Wartość energetyczna: 2208.21 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 50.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 361.10 g; W tym cukry: 82.23 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 7.57 g; WW: 32.97 Por;	Wartość energetyczna: 2112.09 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 43.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 352.55 g; W tym cukry: 73.69 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 7.59 g; WW: 32.12 Por;	Wartość energetyczna: 2028.79 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 48.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 316.75 g; W tym cukry: 72.29 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 6.42 g; WW: 29.53 Por;	Wartość energetyczna: 2036.99 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 309.76 g; W tym cukry: 60.88 g; Błonnik pok.: 39.33 g; Sól: 7.43 g; WW: 27.13 Por;	Wartość energetyczna: 2496.70 kcal; Białko ogółem: 125.46 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 358.66 g; W tym cukry: 81.75 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 10.16 g; WW: 32.75 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wyd. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 75 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Papryka świeża 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN				Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml (MLE.) Słonecznik łuskany 10 g	Budyń o smaku czekoladowym z/c 250 ml (MLE.)
2025-02-12 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos myśliwski 80 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Woda z cytryną 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml
		PD			Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szcześciński 60 g (RYB, SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Hummus 30 g (SEZ.) Sałata zielona 5 g	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2424.26 kcal; Białko ogółem: 90.73 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 380.12 g; W tym cukry: 62.43 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 9.32 g; WW: 34.88 Por;	Wartość energetyczna: 2255.97 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 52.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 371.17 g; W tym cukry: 55.08 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 7.08 g; WW: 34.56 Por;	Wartość energetyczna: 2167.01 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 43.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.45 g; Węglowodany ogółem: 368.48 g; W tym cukry: 53.15 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 7.09 g; WW: 34.35 Por;	Wartość energetyczna: 2222.71 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 46.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 370.93 g; W tym cukry: 55.25 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 5.96 g; WW: 34.86 Por;	Wartość energetyczna: 2327.11 kcal; Białko ogółem: 89.16 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 361.29 g; W tym cukry: 53.03 g; Błonnik pok.: 45.63 g; Sól: 7.52 g; WW: 31.73 Por;	Wartość energetyczna: 2547.90 kcal; Białko ogółem: 120.92 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 375.58 g; W tym cukry: 77.29 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 9.89 g; WW: 35.10 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	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	
2025-02-13 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>) Połędwica 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 Połędwica 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>) Połędwica 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>) Połędwica 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>) Połędwica 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 z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, 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 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* b/c 250 ml	
	PD				Mandarynka 1 szt Pestki dyni 10 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Banan 1szt. 1 szt Pestki dyni 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2581.43 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 398.53 g; W tym cukry: 107.25 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 7.23 g; WW: 36.95 Por;	Wartość energetyczna: 2370.94 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 375.76 g; W tym cukry: 108.92 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 6.40 g; WW: 35.34 Por;	Wartość energetyczna: 2315.32 kcal; Białko ogółem: 95.20 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 367.21 g; W tym cukry: 100.38 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 6.42 g; WW: 34.49 Por;	Wartość energetyczna: 2241.02 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 58.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 338.66 g; W tym cukry: 79.08 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 5.38 g; WW: 32.20 Por;	Wartość energetyczna: 2263.37 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 81.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 295.37 g; W tym cukry: 42.91 g; Błonnik pok.: 40.34 g; Sól: 9.16 g; WW: 25.64 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2025-02-14 piątek	Śniadanie	Zacierka 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 60 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, 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 60 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, 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 60 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, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 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 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka 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 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ,</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Miruna) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Len mielony g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2232.53 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 339.43 g; W tym cukry: 81.29 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 7.47 g; WW: 31.35 Por;	Wartość energetyczna: 2094.00 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 52.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 326.68 g; W tym cukry: 82.45 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 6.56 g; WW: 29.82 Por;	Wartość energetyczna: 2023.88 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 46.38 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 318.06 g; W tym cukry: 73.70 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 6.72 g; WW: 28.94 Por;	Wartość energetyczna: 2109.05 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 51.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 320.38 g; W tym cukry: 75.71 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 5.64 g; WW: 29.44 Por;	Wartość energetyczna: 2000.92 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 60.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 294.81 g; W tym cukry: 48.94 g; Błonnik pok.: 35.76 g; Sól: 7.40 g; WW: 25.96 Por;	Wartość energetyczna: 2177.04 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 56.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 334.41 g; W tym cukry: 94.49 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 7.92 g; WW: 30.61 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2025-02-15 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN						Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (MLE.) Orzechy włoskie tuskane 10 g (ORZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD						Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 75 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ.)	Banan 1szt. 1 szt			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ.)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2183.52 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 344.65 g; W tym cukry: 73.73 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 6.34 g; WW: 31.87 Por;	Wartość energetyczna: 2162.73 kcal; Białko ogółem: 78.06 g; Tłuszcz: 46.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 370.97 g; W tym cukry: 106.22 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 6.06 g; WW: 34.44 Por;	Wartość energetyczna: 2105.73 kcal; Białko ogółem: 77.95 g; Tłuszcz: 44.30 g; Kw. tł. nasy.: 12.93 g; Węglowodany ogółem: 362.10 g; W tym cukry: 97.46 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 6.06 g; WW: 33.56 Por;	Wartość energetyczna: 2161.43 kcal; Białko ogółem: 82.78 g; Tłuszcz: 46.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 364.55 g; W tym cukry: 99.56 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 4.94 g; WW: 34.07 Por;	Wartość energetyczna: 2334.08 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 340.43 g; W tym cukry: 63.71 g; Błonnik pok.: 44.81 g; Sól: 6.34 g; WW: 29.55 Por;	Wartość energetyczna: 2394.30 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 365.76 g; W tym cukry: 82.88 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 7.92 g; WW: 33.95 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	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	
2025-02-16 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Kalarepa 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Kalarepa 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 75 g (SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
		II ŚN				Mandarynka 1 szt Pestki dyni 10 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
2025-02-16 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, 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, 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, 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, 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, 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, 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	
2025-02-16 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Jabłko pieczone 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.) Sałata 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 Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt				Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2215.21 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 351.17 g; W tym cukry: 65.68 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 7.35 g; WW: 32.53 Por;	Wartość energetyczna: 2083.35 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 41.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 339.39 g; W tym cukry: 67.14 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 6.59 g; WW: 31.70 Por;	Wartość energetyczna: 2032.55 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Tłuszcz: 36.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 339.78 g; W tym cukry: 66.49 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 6.57 g; WW: 31.84 Por;	Wartość energetyczna: 2110.59 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 42.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 340.30 g; W tym cukry: 68.18 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 5.47 g; WW: 32.11 Por;	Wartość energetyczna: 1927.76 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 42.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 311.79 g; W tym cukry: 65.70 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 6.18 g; WW: 27.56 Por;	Wartość energetyczna: 2385.84 kcal; Białko ogółem: 140.02 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 329.90 g; W tym cukry: 73.74 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 9.05 g; WW: 30.83 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	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	
2025-02-17 poniedziałek	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>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Banan 1szt. 1 szt 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>) 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>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/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>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/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>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
2025-02-17 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, 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 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			Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, 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			Warzywa pieczone (marchew, cukinia) 100 g		
2025-02-17 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)	
		PN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pestki dyni 10 g	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2344.04 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 387.57 g; W tym cukry: 96.11 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 6.15 g; WW: 36.03 Por;	Wartość energetyczna: 2340.57 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 49.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 397.23 g; W tym cukry: 111.85 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 5.96 g; WW: 37.46 Por;	Wartość energetyczna: 2324.47 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz: 47.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 397.68 g; W tym cukry: 112.12 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 6.08 g; WW: 37.51 Por;	Wartość energetyczna: 2380.17 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 49.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 400.13 g; W tym cukry: 114.22 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 4.96 g; WW: 38.02 Por;	Wartość energetyczna: 2194.56 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 312.50 g; W tym cukry: 52.63 g; Błonnik pok.: 53.84 g; Sól: 6.07 g; WW: 25.90 Por;	Wartość energetyczna: 2541.08 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 53.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 423.35 g; W tym cukry: 133.68 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 7.09 g; WW: 40.09 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2025-02-18 wtorek	Śniadanie	Zacierka 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 z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka 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 z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka 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 Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka 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 z koperkiem 60 g (<u>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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka 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 z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 70 g Sałata 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 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, 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	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, 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* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, 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* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, 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	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, 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* b/c 250 ml	
	PD			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>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL,</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL,</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 75 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
		Wartość energetyczna: 2316.84 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 65.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 349.39 g; W tym cukry: 88.57 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 6.54 g; WW: 32.43 Por;	Wartość energetyczna: 2172.58 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 348.54 g; W tym cukry: 93.91 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 6.46 g; WW: 32.44 Por;	Wartość energetyczna: 2062.37 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 45.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.46 g; Węglowodany ogółem: 331.11 g; W tym cukry: 68.89 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 6.56 g; WW: 30.67 Por;	Wartość energetyczna: 2138.84 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 50.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 333.56 g; W tym cukry: 70.99 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 5.43 g; WW: 31.18 Por;	Wartość energetyczna: 2078.98 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 323.14 g; W tym cukry: 56.25 g; Błonnik pok.: 48.01 g; Sól: 6.72 g; WW: 27.63 Por;	Wartość energetyczna: 2238.58 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 56.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 340.49 g; W tym cukry: 90.94 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 6.91 g; WW: 31.94 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	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	
2025-02-19 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN				Sałotka z marchwi i ogórka kiszzonego 100 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)
2025-02-19 środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD			Mus mango, banan, jabłko, ananas, dynia, marchew 100g 1 szt		
2025-02-19 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek Fromage 40 g (GLU PSZ, MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Mandarynka 1 szt Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ.)	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2073.54 kcal; Białko ogółem: 73.23 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 318.66 g; W tym cukry: 61.85 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 6.35 g; WW: 29.40 Por;	Wartość energetyczna: 1981.83 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Tłuszcz: 40.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 330.21 g; W tym cukry: 69.86 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 5.61 g; WW: 30.79 Por;	Wartość energetyczna: 1925.07 kcal; Białko ogółem: 84.74 g; Tłuszcz: 38.18 g; Kw. tł. nasy.: 11.48 g; Węglowodany ogółem: 321.40 g; W tym cukry: 61.14 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 5.61 g; WW: 29.92 Por;	Wartość energetyczna: 1980.77 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 40.87 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 323.85 g; W tym cukry: 63.24 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 4.49 g; WW: 30.43 Por;	Wartość energetyczna: 1909.30 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 275.28 g; W tym cukry: 23.97 g; Błonnik pok.: 40.56 g; Sól: 7.03 g; WW: 23.72 Por;	Wartość energetyczna: 2124.41 kcal; Białko ogółem: 105.65 g; Tłuszcz: 48.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 327.23 g; W tym cukry: 48.38 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 5.84 g; WW: 30.54 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wyd. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 75 g (SOJ, MLE.) Dżem 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN				Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml (MLE.) Słonecznik łuskany 10 g	Budyń o smaku czekoladowym z/c 250 ml (MLE.)
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ziemniaki gotowane () 250 g Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 150 g
	PD				Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo z natką pietruszki 100 g (MLE.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo z natką pietruszki 100 g (MLE.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo z natką pietruszki 100 g (MLE.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Serek homo z natką pietruszki 100 g (MLE.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo z natką pietruszki 100 g (MLE.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo z natką pietruszki 100 g (MLE.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2352.96 kcal; Białko ogółem: 85.28 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 397.83 g; W tym cukry: 96.87 g; Błonnik pok.: 39.12 g; Sól: 8.08 g; WW: 36.03 Por;	Wartość energetyczna: 2132.47 kcal; Białko ogółem: 85.63 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 323.73 g; W tym cukry: 82.28 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 6.30 g; WW: 29.60 Por;	Wartość energetyczna: 2035.71 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 52.80 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; Węglowodany ogółem: 315.90 g; W tym cukry: 74.40 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 5.84 g; WW: 28.94 Por;	Wartość energetyczna: 2117.41 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 316.39 g; W tym cukry: 74.82 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 5.63 g; WW: 29.03 Por;	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; WW: 29.07 Por;	Wartość energetyczna: 2608.21 kcal; Białko ogółem: 120.66 g; Tłuszcz: 82.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 360.15 g; W tym cukry: 105.39 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 8.91 g; WW: 33.21 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2025-02-21 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN				Ślupki z warzyw () 100 g Hummus z ciecierzycy 50 g (MLE.)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)
2025-02-21 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 110 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 250 ml Len mielony 10 g	
2025-02-21 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN	Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mandarynka 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mandarynka 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mandarynka 1 szt
		Wartość energetyczna: 2117.53 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz: 57.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 319.14 g; W tym cukry: 75.16 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 7.09 g; WW: 29.31 Por;	Wartość energetyczna: 2065.23 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 43.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 339.24 g; W tym cukry: 59.85 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 6.33 g; WW: 31.16 Por;	Wartość energetyczna: 1992.67 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 44.27 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 314.03 g; W tym cukry: 51.40 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 5.73 g; WW: 28.79 Por;	Wartość energetyczna: 2117.17 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Tłuszcz: 47.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 332.81 g; W tym cukry: 53.02 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 5.35 g; WW: 30.77 Por;	Wartość energetyczna: 1925.87 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 50.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 295.68 g; W tym cukry: 57.96 g; Błonnik pok.: 39.42 g; Sól: 6.26 g; WW: 25.60 Por;	Wartość energetyczna: 2113.39 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 50.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 325.12 g; W tym cukry: 77.89 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 6.66 g; WW: 29.70 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2025-02-22 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 70 g (SOJ.) Musztarda 10 g (GOR.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane () 250 g Woda z cytryną i miodem 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE.)	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew oprószana () 150 g (GLU PSZ.) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE.) Woda z cytryną 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE.) Woda z cytryną i miodem 250 ml
	PD					Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Słonecznik łuskany 10 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 5 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2495.83 kcal; Białko ogółem: 83.04 g; Tłuszcz: 85.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 367.85 g; W tym cukry: 88.60 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 12.09 g; WW: 33.43 Por;	Wartość energetyczna: 2078.49 kcal; Białko ogółem: 83.76 g; Tłuszcz: 50.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 339.88 g; W tym cukry: 81.33 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 7.43 g; WW: 31.41 Por;	Wartość energetyczna: 2015.15 kcal; Białko ogółem: 83.65 g; Tłuszcz: 43.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 339.55 g; W tym cukry: 81.09 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 7.43 g; WW: 31.39 Por;	Wartość energetyczna: 2111.35 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz: 50.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 342.00 g; W tym cukry: 83.19 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 6.31 g; WW: 31.90 Por;	Wartość energetyczna: 2197.49 kcal; Białko ogółem: 78.34 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 352.77 g; W tym cukry: 47.82 g; Błonnik pok.: 46.80 g; Sól: 8.57 g; WW: 30.71 Por;	Wartość energetyczna: 2190.52 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 342.64 g; W tym cukry: 78.13 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 8.35 g; WW: 31.59 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2025-02-23 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) 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 (MLE.)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 90 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 90 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD					Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Orzechy włoskie tuskane 10 g (ORZ.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 75 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Musli 10 g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2445.70 kcal; Białko ogółem: 119.20 g; Tłuszcz: 81.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 320.69 g; W tym cukry: 64.24 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 7.23 g; WW: 29.71 Por;	Wartość energetyczna: 2090.96 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 50.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 328.21 g; W tym cukry: 64.75 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 6.95 g; WW: 30.46 Por;	Wartość energetyczna: 2034.77 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 48.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 319.53 g; W tym cukry: 56.12 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 6.96 g; WW: 29.60 Por;	Wartość energetyczna: 2090.47 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 50.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 321.98 g; W tym cukry: 58.22 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 5.84 g; WW: 30.11 Por;	Wartość energetyczna: 2531.75 kcal; Białko ogółem: 116.75 g; Tłuszcz: 85.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 311.05 g; W tym cukry: 58.36 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sól: 6.61 g; WW: 27.62 Por;	Wartość energetyczna: 2550.83 kcal; Białko ogółem: 128.76 g; Tłuszcz: 88.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 318.78 g; W tym cukry: 64.02 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 7.83 g; WW: 29.54 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2025-02-24 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Słupki z warzyw () 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Warzywa pieczone (bez oleju) 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Słupki z warzyw () 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 75 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN				Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (MLE.) Słonecznik łuskany 10 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (MLE.)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko 250 g Pulpet jarski () 90 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Pulpet jarski () 90 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Pulpet jarski () 90 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Pulpet jarski () 90 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Pulpet jarski () 90 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Maślanka 150 ml (MLE.)	
	PD				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 5 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z papryką 60 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z papryką 60 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 18 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘC.)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2119.91 kcal; Białko ogółem: 66.41 g; Tłuszcz: 54.50 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 354.62 g; W tym cukry: 59.49 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 7.17 g; WW: 32.46 Por;	Wartość energetyczna: 2126.36 kcal; Białko ogółem: 66.35 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 14.88 g; Węglowodany ogółem: 348.05 g; W tym cukry: 58.73 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 6.44 g; WW: 31.98 Por;	Wartość energetyczna: 1980.17 kcal; Białko ogółem: 66.26 g; Tłuszcz: 45.19 g; Kw. tł. nasy.: 10.04 g; Węglowodany ogółem: 339.37 g; W tym cukry: 50.10 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 6.45 g; WW: 31.12 Por;	Wartość energetyczna: 2125.87 kcal; Białko ogółem: 71.09 g; Tłuszcz: 57.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 341.82 g; W tym cukry: 52.20 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 5.32 g; WW: 31.63 Por;	Wartość energetyczna: 2291.41 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 367.42 g; W tym cukry: 64.46 g; Błonnik pok.: 53.67 g; Sól: 7.38 g; WW: 31.51 Por;	Wartość energetyczna: 2489.78 kcal; Białko ogółem: 90.29 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 397.11 g; W tym cukry: 111.20 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 7.76 g; WW: 37.15 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wyd. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
2025-02-25 wtorek Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Jabłko 1 szt 1 szt Pestki dyni 10 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Papryka świeża 70 g Rukola 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Cwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Cwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Cwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Papryka świeża 70 g Rukola 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Cwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	Wartość energetyczna: 2290.26 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 63.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 353.29 g; W tym cukry: 66.35 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sól: 7.97 g; WW: 32.01 Por;	Wartość energetyczna: 2156.20 kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 348.82 g; W tym cukry: 76.18 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 7.36 g; WW: 31.81 Por;	Wartość energetyczna: 2042.19 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 44.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; Węglowodany ogółem: 335.58 g; W tym cukry: 64.92 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 7.25 g; WW: 30.70 Por;	Wartość energetyczna: 2155.71 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 342.59 g; W tym cukry: 69.65 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 6.25 g; WW: 31.46 Por;	Wartość energetyczna: 2209.96 kcal; Białko ogółem: 83.90 g; Tłuszcz: 64.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 343.60 g; W tym cukry: 68.42 g; Błonnik pok.: 47.96 g; Sól: 6.94 g; WW: 29.65 Por;	Wartość energetyczna: 2313.38 kcal; Białko ogółem: 96.37 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 371.99 g; W tym cukry: 91.23 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 8.19 g; WW: 34.05 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	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	
2025-02-26 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 125 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN				Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Eskalopka z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Dyńia duszona* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml
	PD				Słonecznik łuskany 10 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2236.08 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 356.54 g; W tym cukry: 72.02 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 7.25 g; WW: 33.55 Por;	Wartość energetyczna: 2258.39 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 42.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.45 g; Węglowodany ogółem: 379.73 g; W tym cukry: 76.31 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 5.32 g; WW: 35.46 Por;	Wartość energetyczna: 2205.54 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 36.51 g; Kw. tł. nasy.: 9.05 g; Węglowodany ogółem: 379.66 g; W tym cukry: 76.25 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 5.34 g; WW: 35.46 Por;	Wartość energetyczna: 2237.19 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz: 42.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.35 g; Węglowodany ogółem: 370.57 g; W tym cukry: 78.11 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 4.03 g; WW: 34.85 Por;	Wartość energetyczna: 2099.32 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 53.93 g; Kw. tł. nasy.: 15.37 g; Węglowodany ogółem: 323.92 g; W tym cukry: 36.63 g; Błonnik pok.: 42.99 g; Sól: 7.57 g; WW: 28.14 Por;	Wartość energetyczna: 2373.13 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 48.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 388.15 g; W tym cukry: 87.00 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 5.89 g; WW: 35.90 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2025-02-27 czwartek	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.) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Marchew pieczona w ziołach () BBCO 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Marchew pieczona w ziołach () BBCO (bez oleju) 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Marchew pieczona w ziołach () BBCO 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 30 g Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)
		II ŚN				Ślupki z warzyw () 100 g Hummus 50 g (SEZ.)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)
2025-02-27 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i kiełbasą 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (MLE.) Słonecznik łuskany 10 g	
2025-02-27 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2451.50 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 85.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 342.98 g; W tym cukry: 75.14 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 10.39 g; WW: 31.48 Por;	Wartość energetyczna: 2272.81 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 350.99 g; W tym cukry: 70.43 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 8.14 g; WW: 32.35 Por;	Wartość energetyczna: 2195.85 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 12.98 g; Węglowodany ogółem: 342.31 g; W tym cukry: 61.80 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 8.15 g; WW: 31.49 Por;	Wartość energetyczna: 2272.32 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 344.76 g; W tym cukry: 63.90 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 7.02 g; WW: 32.00 Por;	Wartość energetyczna: 2594.98 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 92.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 360.58 g; W tym cukry: 68.16 g; Błonnik pok.: 50.77 g; Sól: 9.32 g; WW: 31.08 Por;	Wartość energetyczna: 2449.22 kcal; Białko ogółem: 107.18 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 378.81 g; W tym cukry: 104.44 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 9.63 g; WW: 35.25 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wyd. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 60 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 60 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 60 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 60 g (MLE,) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 60 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Serek homo z natką pietruszki 70 g (MLE,)
2025-02-28 piątek Obiad	Kalafirowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL,) Ryba smażona (Miruna) 110 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka żydowska z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalafirowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL,) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB,) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalafirowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL,) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB,) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* (bez oleju) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalafirowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL,) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB,) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalafirowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL,) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB,) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Woda z cytryną 250 ml	Kalafirowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL,) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB,) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Woda z cytryną i miodem 250 ml
	PD				Sałotka z pomidora i sałaty lodowej 150 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Musli 10 g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE,)
	Wartość energetyczna: 2333.43 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 362.00 g; W tym cukry: 99.25 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 7.21 g; WW: 33.58 Por;	Wartość energetyczna: 2127.98 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 42.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 353.95 g; W tym cukry: 102.98 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 6.08 g; WW: 32.77 Por;	Wartość energetyczna: 2089.08 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz: 39.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.14 g; Węglowodany ogółem: 345.38 g; W tym cukry: 86.56 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 6.35 g; WW: 31.87 Por;	Wartość energetyczna: 2126.28 kcal; Białko ogółem: 102.36 g; Tłuszcz: 44.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 336.58 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 18.68 g; Sól: 5.22 g; WW: 31.83 Por;	Wartość energetyczna: 1983.45 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 54.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 297.54 g; W tym cukry: 50.00 g; Błonnik pok.: 42.77 g; Sól: 8.09 g; WW: 25.47 Por;	Wartość energetyczna: 2358.22 kcal; Białko ogółem: 106.72 g; Tłuszcz: 49.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 384.44 g; W tym cukry: 103.03 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 6.91 g; WW: 35.64 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	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	
2025-03-01 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa 75 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g	
	II ŚN						Mandarynka 1 szt Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ,</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml				Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD						Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka 50 g Sałata zielona 5 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 5 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 Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 5 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 Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt					Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Pestki dyni 10 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2128.51 kcal; Białko ogółem: 79.50 g; Tłuszcz: 51.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 349.82 g; W tym cukry: 90.71 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 6.60 g; WW: 32.10 Por;	Wartość energetyczna: 2110.41 kcal; Białko ogółem: 79.68 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 344.32 g; W tym cukry: 91.37 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 6.41 g; WW: 31.63 Por;	Wartość energetyczna: 1985.91 kcal; Białko ogółem: 79.56 g; Tłuszcz: 41.30 g; Kw. tł. nasy.: 12.54 g; Węglowodany ogółem: 335.46 g; W tym cukry: 82.61 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 6.40 g; WW: 30.75 Por;	Wartość energetyczna: 2109.11 kcal; Białko ogółem: 84.39 g; Tłuszcz: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 337.91 g; W tym cukry: 84.71 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 5.28 g; WW: 31.26 Por;	Wartość energetyczna: 2260.14 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 336.03 g; W tym cukry: 64.83 g; Błonnik pok.: 44.61 g; Sól: 5.89 g; WW: 29.26 Por;	Wartość energetyczna: 2347.25 kcal; Białko ogółem: 113.52 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 327.06 g; W tym cukry: 81.64 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 9.03 g; WW: 29.86 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2025-03-02 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (<u>SEL,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (<u>SEL,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt Słonecznik łuskany 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
2025-03-02 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kapusta zasmażana 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
		PD				Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ,</u>) Sałata zielona 5 g	
2025-03-02 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Ćwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, S02,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, S02,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)		Biszkopty 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2381.63 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 370.88 g; W tym cukry: 74.54 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 7.98 g; WW: 34.18 Por;	Wartość energetyczna: 2011.74 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 40.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 336.02 g; W tym cukry: 74.52 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 5.87 g; WW: 30.98 Por;	Wartość energetyczna: 1955.55 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 38.57 g; Kw. tł. nasy.: 11.69 g; Węglowodany ogółem: 327.34 g; W tym cukry: 65.89 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 5.88 g; WW: 30.12 Por;	Wartość energetyczna: 2068.45 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 42.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 344.59 g; W tym cukry: 73.79 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 4.85 g; WW: 32.11 Por;	Wartość energetyczna: 2252.47 kcal; Białko ogółem: 102.17 g; Tłuszcz: 60.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 345.26 g; W tym cukry: 50.64 g; Błonnik pok.: 44.08 g; Sól: 7.44 g; WW: 30.10 Por;	Wartość energetyczna: 2067.82 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 43.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 336.84 g; W tym cukry: 72.34 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 6.11 g; WW: 31.03 Por;

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 JE CZ - 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,