

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-04-13 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
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-pszenno-żytni 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* 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.) Dymna 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				Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 18 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
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-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 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			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowiny pieczonej 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 5 g	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: 2116.22 kcal; Białko ogółem: 69.54 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 337.96 g; W tym cukry: 55.62 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 5.50 g; WW: 31.11 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 2025-03-24 do dnia 2025-04-13 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
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 2025-03-24 do dnia 2025-04-13 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	
2025-03-26 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (MLE) Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (MLE) Dżem 25 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (MLE) Dżem 25 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 125 g (MLE) Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN				Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)	Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ)	
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Eskalopka z kurczaka 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane () 250 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Dyńia z wody 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g (MLE) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 5 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 Sałata z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MLE) Sałata z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 5 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 60 g (MLE) Sałata 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MLE) Sałata z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MLE) Sałata z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 40 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2294.54 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 350.55 g; W tym cukry: 64.97 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 8.06 g; WW: 32.94 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: 2165.07 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz: 36.37 g; Kw. tł. nasy.: 9.01 g; Węglowodany ogółem: 371.05 g; W tym cukry: 76.16 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 5.73 g; WW: 34.63 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 2025-03-24 do dnia 2025-04-13 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	
2025-03-27 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 słupki () 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 słupki () 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 słupki () bez oleju 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 75 g (SOJ.) Marchew pieczona w słupki () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		II ŚN				Słupki z warzyw () 100 g Hummus 50 g (SEZ.)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)
2025-03-27 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	
2025-03-27 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	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: 2251.55 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 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: 2440.68 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 372.71 g; W tym cukry: 96.81 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 9.98 g; WW: 34.45 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-04-13 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 (<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 Sałata zielona 5 g Pomarańcza 150 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 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomarańcza 150 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 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 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 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 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 60 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 150 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 Sałata zielona 5 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>)
2025-03-28 piątek Obiad	Kalafirowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka żydowska z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalafirowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalafirowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* (bez oleju) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalafirowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Woda z cytryną 250 ml	Kalafirowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Woda z cytryną 250 ml	Kalafirowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml
	PD				Sałotka z pomidora i sałaty lodowej 150 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2286.43 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 350.70 g; W tym cukry: 90.55 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 7.21 g; WW: 32.68 Por;	Wartość energetyczna: 2080.98 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 42.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 342.65 g; W tym cukry: 94.28 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 6.09 g; WW: 31.87 Por;	Wartość energetyczna: 2046.58 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 39.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 335.28 g; W tym cukry: 79.36 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 6.34 g; WW: 31.12 Por;	Wartość energetyczna: 2129.28 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 45.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.47 g; Węglowodany ogółem: 337.73 g; W tym cukry: 81.46 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 5.22 g; WW: 31.63 Por;	Wartość energetyczna: 1936.45 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 54.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; Węglowodany ogółem: 286.24 g; W tym cukry: 41.30 g; Błonnik pok.: 40.87 g; Sól: 8.09 g; WW: 24.57 Por;	Wartość energetyczna: 2311.22 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 48.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 373.14 g; W tym cukry: 94.33 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 6.91 g; WW: 34.74 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-04-13 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	
2025-03-29 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb 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	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>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	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>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	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>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	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa 75 g (<u>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 Ser żółty 40 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 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 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: 2206.92 kcal; Białko ogółem: 80.21 g; Tłuszcz: 60.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 348.83 g; W tym cukry: 88.66 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 7.41 g; WW: 31.99 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: 2338.54 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 79.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 335.04 g; W tym cukry: 62.78 g; Błonnik pok.: 44.61 g; Sól: 6.69 g; WW: 29.14 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 2025-03-24 do dnia 2025-04-13 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
2025-03-30 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>)
	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	
	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	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)					
		Wartość energetyczna: 2383.83 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 72.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 354.08 g; W tym cukry: 74.04 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 8.02 g; WW: 32.46 Por;	Wartość energetyczna: 2013.94 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 43.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 319.22 g; W tym cukry: 74.02 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 5.91 g; WW: 29.26 Por;	Wartość energetyczna: 1957.75 kcal; Białko ogółem: 98.98 g; Tłuszcz: 40.74 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; Węglowodany ogółem: 310.54 g; W tym cukry: 65.39 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 5.92 g; WW: 28.40 Por;	Wartość energetyczna: 2013.45 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Tłuszcz: 43.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 312.99 g; W tym cukry: 67.49 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 4.79 g; WW: 28.91 Por;	Wartość energetyczna: 2137.67 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 319.76 g; W tym cukry: 52.54 g; Błonnik pok.: 43.51 g; Sól: 7.35 g; WW: 27.60 Por;	Wartość energetyczna: 2070.02 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 46.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 320.04 g; W tym cukry: 71.84 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 6.15 g; WW: 29.31 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-04-13 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	
2025-03-31 poniedziałek	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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g 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.) 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	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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g 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.) 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 75 g (SOJ.) Pomidor 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
2025-03-31 poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z selera i jabłka () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD				Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)	
2025-03-31 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 70 g 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 koperkiem 60 g (MLE.) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 70 g 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 koperkiem 100 g (MLE.) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 1981.16 kcal; Białko ogółem: 68.08 g; Tłuszcz: 49.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 331.64 g; W tym cukry: 70.85 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 9.41 g; WW: 29.86 Por;	Wartość energetyczna: 2002.11 kcal; Białko ogółem: 64.95 g; Tłuszcz: 57.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.41 g; Węglowodany ogółem: 323.13 g; W tym cukry: 69.17 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 9.52 g; WW: 29.07 Por;	Wartość energetyczna: 1983.70 kcal; Białko ogółem: 65.69 g; Tłuszcz: 55.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 322.11 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 9.45 g; WW: 28.96 Por;	Wartość energetyczna: 1990.89 kcal; Białko ogółem: 71.57 g; Tłuszcz: 52.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.33 g; Węglowodany ogółem: 326.30 g; W tym cukry: 70.58 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 8.43 g; WW: 29.62 Por;	Wartość energetyczna: 2009.49 kcal; Białko ogółem: 78.30 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 300.03 g; W tym cukry: 41.58 g; Błonnik pok.: 46.93 g; Sól: 9.25 g; WW: 25.45 Por;	Wartość energetyczna: 2273.43 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 332.50 g; W tym cukry: 70.81 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 8.49 g; WW: 30.09 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-04-13 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	
2025-04-01 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 75 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN				Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE)
2025-04-01 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 250 g (GLU PSZ) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dyńa z wody 150 g Makaron 250 g (GLU PSZ)	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Dyńa z wody 150 g Makaron 250 g (GLU PSZ)	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej 90 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 250 g (GLU PSZ) Dyńa duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ)	
		PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)		
2025-04-01 wtorek	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretkę drobiową z udźca kurczaka* 150 g (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 Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pasta warzywna () 70 g (SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pasta warzywna () 70 g (SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 Galaretkę drobiową z udźca kurczaka* 150 g (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 Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 75 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pasta warzywna () 70 g (SEL) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Połędwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Sałata zielona 5 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)	
		Wartość energetyczna: 2204.69 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 62.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 324.13 g; W tym cukry: 56.68 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 8.20 g; WW: 30.11 Por;	Wartość energetyczna: 2253.50 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 345.35 g; W tym cukry: 66.55 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 7.70 g; WW: 32.09 Por;	Wartość energetyczna: 2160.18 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 336.67 g; W tym cukry: 66.40 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 8.10 g; WW: 31.26 Por;	Wartość energetyczna: 2209.93 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 55.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 333.14 g; W tym cukry: 68.43 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 7.11 g; WW: 31.17 Por;	Wartość energetyczna: 2201.17 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 302.32 g; W tym cukry: 38.33 g; Błonnik pok.: 45.29 g; Sól: 8.50 g; WW: 25.73 Por;	Wartość energetyczna: 2408.23 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 357.82 g; W tym cukry: 94.03 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 9.09 g; WW: 33.19 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-04-13 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	
2025-04-02 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	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.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 60 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.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN				Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml (MLE.) Słonecznik łuskany 10 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (MLE.)
2025-04-02 środa	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet mielony drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Cwikła z chrzanem b/c () 150 g (MLE, SO2.) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Gryskowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószane () 150 g (GLU PSZ.) Woda z cytryną i miodem 250 ml		Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem b/c () 150 g (MLE, SO2.) Woda z cytryną 250 ml	Gryskowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószane () 150 g (GLU PSZ.) Woda z cytryną i miodem 250 ml	
		PD			Sałatka z marchwi gotowanej, sałaty lodowej i natki pietruszki* 150 g		
2025-04-02 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 75 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Mandarynka 2 szt Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ.)	Banan 1szt. 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mandarynka 2 szt Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2506.93 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 370.24 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 6.58 g; WW: 33.66 Por;	Wartość energetyczna: 2097.48 kcal; Białko ogółem: 88.28 g; Tłuszcz: 38.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 361.91 g; W tym cukry: 91.35 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 6.34 g; WW: 33.59 Por;	Wartość energetyczna: 2075.21 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 36.49 g; Kw. tł. nasy.: 9.17 g; Węglowodany ogółem: 361.71 g; W tym cukry: 91.20 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 6.35 g; WW: 33.58 Por;	Wartość energetyczna: 2000.91 kcal; Białko ogółem: 91.02 g; Tłuszcz: 39.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 333.16 g; W tym cukry: 69.90 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 5.32 g; WW: 31.29 Por;	Wartość energetyczna: 2269.41 kcal; Białko ogółem: 97.75 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 341.63 g; W tym cukry: 74.08 g; Błonnik pok.: 46.82 g; Sól: 5.72 g; WW: 29.61 Por;	Wartość energetyczna: 2330.86 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 49.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 370.17 g; W tym cukry: 90.54 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 7.40 g; WW: 34.68 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-04-13 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	
2025-04-03 czwartek	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>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Marchew pieczona w słupki () 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Marchew pieczona w słupki () 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Marchew pieczona w słupki () 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
		II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
2025-04-03 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Pestki dyni 10 g		
2025-04-03 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 75 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2517.06 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 67.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 390.68 g; W tym cukry: 101.45 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 7.32 g; WW: 36.57 Por;	Wartość energetyczna: 2320.43 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 67.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 337.57 g; W tym cukry: 71.05 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 6.73 g; WW: 31.28 Por;	Wartość energetyczna: 2284.20 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tłuszcz: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 337.50 g; W tym cukry: 70.99 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 6.75 g; WW: 31.28 Por;	Wartość energetyczna: 2315.86 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 67.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 331.67 g; W tym cukry: 71.92 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 5.42 g; WW: 31.19 Por;	Wartość energetyczna: 2361.01 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 82.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 332.55 g; W tym cukry: 61.45 g; Błonnik pok.: 48.51 g; Sól: 6.53 g; WW: 28.38 Por;	Wartość energetyczna: 2570.62 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 375.36 g; W tym cukry: 91.74 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 8.91 g; WW: 35.15 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-04-13 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
2025-04-04 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek grani z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt 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 Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Mus mango, banan, jabłko, ananas, dynia, marcehew 100g 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 grani z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml Orzechy włoskie luskane 10 g (<u>ORZ,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany * 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Salatka z pęczaku, ciociorki, ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 5 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2121.31 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz: 51.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 335.14 g; W tym cukry: 93.30 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 6.80 g; WW: 30.77 Por;	Wartość energetyczna: 2083.63 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 43.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.52 g; Węglowodany ogółem: 331.85 g; W tym cukry: 84.81 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 6.20 g; WW: 30.71 Por;	Wartość energetyczna: 2086.07 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 42.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 332.23 g; W tym cukry: 83.98 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 6.32 g; WW: 30.82 Por;	Wartość energetyczna: 2095.06 kcal; Białko ogółem: 109.30 g; Tłuszcz: 47.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 315.88 g; W tym cukry: 72.00 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sól: 5.22 g; WW: 29.68 Por;	Wartość energetyczna: 2172.42 kcal; Białko ogółem: 91.57 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 345.70 g; W tym cukry: 62.82 g; Błonnik pok.: 49.77 g; Sól: 7.07 g; WW: 29.62 Por;	Wartość energetyczna: 2249.93 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 49.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 350.98 g; W tym cukry: 100.74 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 6.37 g; WW: 32.41 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-04-13 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	
2025-04-05 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Sałatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Sałatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Sałatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Sałatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej 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) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Sałatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (SOJ) Sałatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
		II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g
2025-04-05 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JĘCZ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JĘCZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JĘCZ) Sałatka z buraczków i jabłka 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JĘCZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JĘCZ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Woda z cytryną 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JĘCZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml
		PD				Jabłko 1 szt 1 szt	
2025-04-05 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 75 g (SOJ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pestki dyni 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2235.49 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 328.11 g; W tym cukry: 53.23 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 10.04 g; WW: 30.34 Por;	Wartość energetyczna: 2216.52 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 330.87 g; W tym cukry: 59.61 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 7.56 g; WW: 30.81 Por;	Wartość energetyczna: 2127.32 kcal; Białko ogółem: 88.93 g; Tłuszcz: 53.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 330.80 g; W tym cukry: 59.55 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 7.58 g; WW: 30.81 Por;	Wartość energetyczna: 2250.52 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 333.25 g; W tym cukry: 61.65 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 6.45 g; WW: 31.32 Por;	Wartość energetyczna: 2244.98 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 72.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 311.54 g; W tym cukry: 42.10 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 10.03 g; WW: 27.61 Por;	Wartość energetyczna: 2505.17 kcal; Białko ogółem: 108.12 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 366.20 g; W tym cukry: 61.82 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 9.85 g; WW: 34.19 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-04-13 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	
2025-04-06 niedziela	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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne 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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
		II ŚN				Słupki z marchewki 100 g Słonecznik łuskany 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
2025-04-06 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 250 g Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
2025-04-06 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>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2447.48 kcal; Białko ogółem: 121.53 g; Tłuszcz: 84.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 313.79 g; W tym cukry: 64.82 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 7.26 g; WW: 28.71 Por;	Wartość energetyczna: 2315.79 kcal; Białko ogółem: 125.04 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 319.08 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 7.12 g; WW: 29.04 Por;	Wartość energetyczna: 2293.52 kcal; Białko ogółem: 124.95 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 318.88 g; W tym cukry: 66.76 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 7.13 g; WW: 29.03 Por;	Wartość energetyczna: 2349.22 kcal; Białko ogółem: 129.78 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 321.33 g; W tym cukry: 68.86 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 6.00 g; WW: 29.54 Por;	Wartość energetyczna: 2489.51 kcal; Białko ogółem: 124.71 g; Tłuszcz: 87.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 289.82 g; W tym cukry: 36.71 g; Błonnik pok.: 40.49 g; Sól: 6.28 g; WW: 25.11 Por;	Wartość energetyczna: 2498.63 kcal; Białko ogółem: 136.33 g; Tłuszcz: 82.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 315.00 g; W tym cukry: 76.67 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 7.28 g; WW: 29.02 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-04-13 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
2025-04-07	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajecznicza na parze z pomidorami 100 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka 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.) 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.) Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Cukinia pieczona() 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka 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.) 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.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajecznicza na parze z pomidorami 150 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pestki dyni 10 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (MLE.)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos budyńowy 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 budyńowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Sos budyńowy 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 budyńowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) 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-warzywna 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-warzywna 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	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2095.97 kcal; Białko ogółem: 80.36 g; Tłuszcz: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 328.97 g; W tym cukry: 85.71 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 7.29 g; WW: 30.43 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: 1970.69 kcal; Białko ogółem: 76.23 g; Tłuszcz: 40.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 333.29 g; W tym cukry: 86.89 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 6.03 g; WW: 31.01 Por;	Wartość energetyczna: 2164.89 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz: 47.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 352.86 g; W tym cukry: 86.95 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 6.07 g; WW: 33.21 Por;	Wartość energetyczna: 2024.23 kcal; Białko ogółem: 81.61 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 299.41 g; W tym cukry: 47.77 g; Błonnik pok.: 43.35 g; Sól: 9.29 g; WW: 25.57 Por;	Wartość energetyczna: 2609.96 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 398.38 g; W tym cukry: 118.29 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 6.98 g; WW: 37.62 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-04-13 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	
2025-04-08 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	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)
2025-04-08 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* 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 (-)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* z/c 250 ml
		PD				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	
2025-04-08 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: 2146.01 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 43.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 361.03 g; W tym cukry: 82.17 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 7.59 g; WW: 32.97 Por;	Wartość energetyczna: 2062.71 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 48.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 325.23 g; W tym cukry: 80.77 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 6.42 g; WW: 30.38 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: 2388.62 kcal; Białko ogółem: 108.06 g; Tłuszcz: 59.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 368.54 g; W tym cukry: 91.83 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 8.45 g; WW: 33.70 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-04-13 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	
2025-04-09 środa	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.) Pomidor 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.) Pomidor 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 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.) Pomidor 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.) Pomidor 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.)
2025-04-09 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		
2025-04-09 środa	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.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) 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.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) 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.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)		Mleko UHT 200 ml 1,5% 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	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2340.87 kcal; Białko ogółem: 87.40 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 366.42 g; W tym cukry: 57.00 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sól: 9.55 g; WW: 33.14 Por;	Wartość energetyczna: 2172.58 kcal; Białko ogółem: 85.06 g; Tłuszcz: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 357.48 g; W tym cukry: 49.65 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 7.31 g; WW: 32.82 Por;	Wartość energetyczna: 2096.31 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 42.87 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; Węglowodany ogółem: 357.28 g; W tym cukry: 49.50 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 7.32 g; WW: 32.81 Por;	Wartość energetyczna: 2122.01 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 45.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 351.73 g; W tym cukry: 61.60 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 6.21 g; WW: 32.52 Por;	Wartość energetyczna: 2314.99 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 69.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 358.93 g; W tym cukry: 51.34 g; Błonnik pok.: 44.88 g; Sól: 7.53 g; WW: 31.54 Por;	Wartość energetyczna: 2455.52 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 60.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 388.34 g; W tym cukry: 81.55 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 8.48 g; WW: 35.96 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-04-13 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	
2025-04-10 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 Kalarepa 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 pieczona w słupki () 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 pieczona w słupki () 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 pieczona w słupki () 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>) Kalarepa 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 pieczona w słupki () 70 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	
	II ŚN					Warzywa pieczone 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>) Surówka z rzodkwi i jabłka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD					Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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	Banan 1szt. 1 szt			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2591.68 kcal; Białko ogółem: 97.74 g; Tłuszcz: 74.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 400.12 g; W tym cukry: 111.65 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 5.70 g; WW: 36.50 Por;	Wartość energetyczna: 2290.64 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 54.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 369.10 g; W tym cukry: 104.13 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 6.23 g; WW: 34.55 Por;	Wartość energetyczna: 2268.94 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz: 52.58 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 369.03 g; W tym cukry: 104.07 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 6.25 g; WW: 34.55 Por;	Wartość energetyczna: 2194.64 kcal; Białko ogółem: 92.03 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 340.48 g; W tym cukry: 82.77 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sól: 5.22 g; WW: 32.26 Por;	Wartość energetyczna: 2522.82 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 105.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 295.95 g; W tym cukry: 42.26 g; Błonnik pok.: 43.53 g; Sól: 7.91 g; WW: 25.42 Por;	Wartość energetyczna: 2334.14 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 350.82 g; W tym cukry: 72.12 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 7.31 g; WW: 32.99 Por;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-04-13 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
2025-04-11 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>) Jabłko 1 szt 1 szt 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 owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Miruna) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Dyńa z wody 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 Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Dyńa z wody 100 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>) Dyńa z wody 100 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
	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: 2102.94 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz: 52.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 327.30 g; W tym cukry: 84.39 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 6.88 g; WW: 29.73 Por;	Wartość energetyczna: 2066.74 kcal; Białko ogółem: 95.81 g; Tłuszcz: 46.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 327.16 g; W tym cukry: 84.12 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 7.04 g; WW: 29.70 Por;	Wartość energetyczna: 2152.49 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 51.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 329.61 g; W tym cukry: 86.22 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 5.97 g; WW: 30.21 Por;	Wartość energetyczna: 2055.00 kcal; Białko ogółem: 87.74 g; Tłuszcz: 60.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 308.67 g; W tym cukry: 60.95 g; Błonnik pok.: 37.28 g; Sól: 7.39 g; WW: 27.16 Por;	Wartość energetyczna: 2210.96 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 56.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 342.89 g; W tym cukry: 102.97 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 7.92 g; WW: 31.46 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-04-13 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	
2025-04-12 sobota	Śniadanie	Platki 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	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.) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 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 Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE.) 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.) 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	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.) 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
2025-04-12 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi () 150 g (MLE.) 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* z/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi () 150 g (MLE.) 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* z/c 250 ml	
		PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g		
2025-04-12 sobota	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.)			Mandarynka 2 szt Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ.)	Jogurt naturalny z musli 200 g (GLU PSZ, MLE, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.)
		Wartość energetyczna: 2047.15 kcal; Białko ogółem: 80.35 g; Tłuszcz: 50.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 331.40 g; W tym cukry: 72.03 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 6.41 g; WW: 30.34 Por;	Wartość energetyczna: 2058.73 kcal; Białko ogółem: 82.36 g; Tłuszcz: 49.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 333.27 g; W tym cukry: 74.12 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 6.29 g; WW: 30.94 Por;	Wartość energetyczna: 2035.65 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 46.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 332.88 g; W tym cukry: 73.84 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 6.29 g; WW: 30.91 Por;	Wartość energetyczna: 2091.35 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz: 49.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 335.33 g; W tym cukry: 75.94 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 5.17 g; WW: 31.42 Por;	Wartość energetyczna: 2336.31 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 353.78 g; W tym cukry: 74.11 g; Błonnik pok.: 51.18 g; Sól: 6.17 g; WW: 30.27 Por;	Wartość energetyczna: 2563.72 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz: 66.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 401.64 g; W tym cukry: 78.96 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 8.14 g; WW: 37.10 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-04-13 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	
2025-04-13 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.) Poledwica 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.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU 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 Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU 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.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Kalarepa 70 g 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.) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 75 g (SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
		II ŚN				Mandarynka 1 szt Pestki dyni 10 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
2025-04-13 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	
2025-04-13 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				Jogurt brzoskwinowy 150g 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: 2278.84 kcal; Białko ogółem: 120.22 g; Tłuszcz: 51.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 343.90 g; W tym cukry: 89.79 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 7.30 g; WW: 32.23 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 JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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