

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CIBÓRZ

|                         |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                                                                                                                                                                                               | CIB- KO 1 Podstwowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CIB- KO 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydż.soków żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2024-12-30 poniedziałek | Śniadanie                                                                                                                                                                                     | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Słupki z warzyw () 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>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> )<br>Warzywa pieczone 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>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> )<br>Warzywa pieczone (bez oleju) 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Warzywa pieczone 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Słupki z warzyw () 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 75 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )<br>Warzywa pieczone 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                         | II ŚN                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Słonecznik łuskany 10 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                         | Obiad                                                                                                                                                                                         | Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Ryż na sypko 250 g<br>Pulpet jarki () 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Dip jogurtowo-koperkowy 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                     | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 250 g<br>Pulpet jarki () 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Dip jogurtowo-koperkowy 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 250 g<br>Pulpet jarki () 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Dip jogurtowo-koperkowy 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                       | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 250 g<br>Pulpet jarki () 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Dip jogurtowo-koperkowy 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                           |
|                         | PD                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                         | Kolacja                                                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek z papryką 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                     | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                               | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek z papryką 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                               |
|                         | PN                                                                                                                                                                                            | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 18 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         | Wartość energetyczna: 2133.64 kcal; Białko ogółem: 68.44 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 354.19 g; W tym cukry: 62.16 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 8.14 g; | Wartość energetyczna: 2168.23 kcal; Białko ogółem: 68.79 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 15.63 g; Węglowodany ogółem: 354.63 g; W tym cukry: 60.94 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 7.40 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2055.96 kcal; Białko ogółem: 68.70 g; Tłuszcz: 45.99 g; Kw. tł. nasy.: 10.79 g; Węglowodany ogółem: 354.43 g; W tym cukry: 60.79 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 7.41 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2201.66 kcal; Białko ogółem: 73.53 g; Tłuszcz: 58.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 356.88 g; W tym cukry: 62.89 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 6.29 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2333.28 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 374.00 g; W tym cukry: 66.67 g; Błonnik pok.: 54.08 g; Sól: 8.34 g;                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2441.07 kcal; Białko ogółem: 80.29 g; Tłuszcz: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 399.12 g; W tym cukry: 92.19 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 8.34 g;                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CIBÓRZ

|                   |           | CIB- KO 1 Podstwowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CIB- KO 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                           | CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-12-31 wtorek | Śniadanie | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g ( <u>RYB, SEL,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL,</u> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL,</u> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g ( <u>RYB, SEL,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                             | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml<br>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> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                         | Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                       | Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                   | Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml               | Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                        |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Pestki dyni 10 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Papryka świeża 70 g<br>Rukola 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Cwikła z jabłkiem () 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                      | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Cwikła z jabłkiem () 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                            | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Cwikła z jabłkiem () 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Papryka świeża 70 g<br>Rukola 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 75 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Cwikła z jabłkiem () 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                       |
|                   | PN        | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2290.26 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 352.30 g; W tym cukry: 65.67 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 7.89 g;                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2156.20 kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 348.82 g; W tym cukry: 76.18 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 7.36 g;                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2076.11 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 44.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; Węglowodany ogółem: 344.06 g; W tym cukry: 73.40 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 7.25 g;                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2189.63 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 351.07 g; W tym cukry: 78.13 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 6.25 g;                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2209.96 kcal; Białko ogółem: 84.44 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 342.61 g; W tym cukry: 67.74 g; Błonnik pok.: 47.33 g; Sól: 6.87 g;                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2347.30 kcal; Białko ogółem: 96.37 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 380.47 g; W tym cukry: 99.71 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 8.19 g;                                                                                                                                                                                                 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CIBÓRZ

|                  |           | CIB- KO 1 Podstwowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CIB- KO 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-01 środa | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                   | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                    | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 125 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Salatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                      | Salatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                            |
|                  | Obiad     | Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                               | Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                     | Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Dynia z wody 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                             | Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                        |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Słonecznik łuskany 10 g<br>Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 100 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 75 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml     |
|                  | PN        | Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2613.36 kcal; Białko ogółem: 122.52 g; Tłuszcz: 78.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 364.24 g; W tym cukry: 85.05 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 9.17 g;                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2631.87 kcal; Białko ogółem: 124.59 g; Tłuszcz: 73.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 375.43 g; W tym cukry: 80.96 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 7.12 g;                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2538.55 kcal; Białko ogółem: 123.22 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 366.75 g; W tym cukry: 80.81 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 7.52 g;                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2539.05 kcal; Białko ogółem: 126.27 g; Tłuszcz: 70.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 357.66 g; W tym cukry: 82.67 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 6.21 g;                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2569.98 kcal; Białko ogółem: 127.47 g; Tłuszcz: 88.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 335.01 g; W tym cukry: 53.12 g; Błonnik pok.: 42.02 g; Sól: 9.38 g;                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2769.92 kcal; Białko ogółem: 133.41 g; Tłuszcz: 83.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 381.51 g; W tym cukry: 89.55 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 8.19 g;                                                                                                                                                         |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CIBÓRZ

|                     |                                      | CIB- KO 1 Podstwowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CIB- KO 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub.pobudz. wyd. soków żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-02 czwartek | Śniadanie                            | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Ogórek kiszony 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Marchew pieczona w ziołach ( ) BBCO 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Marchew pieczona w ziołach ( ) BBCO (bez oleju) 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Marchew pieczona w ziołach ( ) BBCO 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Ogórek kiszony 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 75 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                     | II ŚN                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Słupki z warzyw ( ) 100 g<br>Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                               |
|                     | Obiad                                | Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                             | Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )                                                                                                                                                                            | Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
|                     | PD                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Słonecznik łuskany 10 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                     | Kolacja                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paszтет z soczewicy ( ) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                 | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                          | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paszтет z soczewicy ( ) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| PN                  | Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                             | Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                     |                                      | Wartość energetyczna: 2384.77 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz: 62.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 375.55 g; W tym cukry: 68.26 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 8.37 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2217.63 kcal; Białko ogółem: 81.12 g; Tłuszcz: 54.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 362.11 g; W tym cukry: 68.77 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 7.95 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2174.59 kcal; Białko ogółem: 81.03 g; Tłuszcz: 49.59 g; Kw. tł. nasy.: 12.93 g; Węglowodany ogółem: 361.91 g; W tym cukry: 68.62 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 7.96 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2251.06 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 364.36 g; W tym cukry: 70.72 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 6.84 g;                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2534.00 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 88.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 352.82 g; W tym cukry: 62.10 g; Błonnik pok.: 49.90 g; Sól: 8.99 g;                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2341.48 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 360.96 g; W tym cukry: 105.20 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 9.06 g;                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CIBÓRZ

|                   |                                                                                                                                                                                               | CIB- KO 1 Podstwowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CIB- KO 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                  | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-03 piątek | Śniadanie                                                                                                                                                                                     | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 5 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 5 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 5 g<br>Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                 | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 125 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 5 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                   | II ŚN                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Sałata zielona 5 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                         | Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ryba smażona (Miruna) 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Surówka żydowska z olejem () 150 g<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml                                                                                                                                                                          | Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml                                                                                                                                                                    | Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Warzywa po grecku* (bez oleju) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml                                                                                                                                           | Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml                                                                                                                                         | Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g<br>Woda z cytryną 250 ml                                                                | Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml                                                                                                                                                                    |
|                   | PD                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Salatka z pomidora i sałaty lodowej 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   | Kolacja                                                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Papryka świeża 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z białek z koperkiem 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                    | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z białek z koperkiem 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Papryka świeża 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                         |
| PN                | Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Musli 10 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> )                                                                                                                                                                                 | Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Wartość energetyczna: 2354.48 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 360.38 g; W tym cukry: 82.38 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 7.19 g; | Wartość energetyczna: 2106.53 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 43.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 342.23 g; W tym cukry: 78.90 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 6.05 g;                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2074.63 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 41.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 333.66 g; W tym cukry: 77.64 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 6.23 g;                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2153.13 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 46.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 333.56 g; W tym cukry: 78.39 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 5.10 g;                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2006.58 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 56.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 295.28 g; W tym cukry: 49.33 g; Błonnik pok.: 42.86 g; Sól: 7.97 g;                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2366.81 kcal; Białko ogółem: 115.80 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 373.68 g; W tym cukry: 79.81 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 6.89 g;                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CIBÓRZ

|                   |           | CIB- KO 1 Podstwowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CIB- KO 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydź.soków żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                     | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-04 sobota | Śniadanie | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Pomidor 70 g | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Pomidor b/skórki 70 g | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Pomidor b/skórki 70 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka gotowana wieprzowa 75 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ,</u> )                                                                                                                                                                                                                              | Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   | Obiad     | Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                             | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                              | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                   | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                      | Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                   | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                    |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z kurczaka 50 g<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 70 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                     | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                           | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 75 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                        |
|                   | PN        | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt<br>Pestki dyni 10 g                                                                                                                                                                                                                                              | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2233.72 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 341.73 g; W tym cukry: 90.96 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 9.48 g;                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2129.03 kcal; Białko ogółem: 75.10 g; Tłuszcz: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 342.86 g; W tym cukry: 89.32 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 7.59 g;                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2038.44 kcal; Białko ogółem: 74.98 g; Tłuszcz: 46.17 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; Węglowodany ogółem: 342.47 g; W tym cukry: 89.04 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 7.58 g;                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2161.64 kcal; Białko ogółem: 79.81 g; Tłuszcz: 56.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 344.92 g; W tym cukry: 91.14 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 6.46 g;                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2307.53 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 74.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 339.84 g; W tym cukry: 74.14 g; Błonnik pok.: 43.72 g; Sól: 7.75 g;                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2397.38 kcal; Białko ogółem: 112.33 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 335.90 g; W tym cukry: 81.47 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 10.49 g;                                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CIBÓRZ

|                      |           | CIB- KO 1 Podstwowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CIB- KO 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                     | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-05 niedziela | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Ogórek kiszony 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Kiełbasa Krakowska indyczno-wieprz.gr.rozdr.wędz.parz.susz, w osłon niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Ogórek kiszony 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Mandarynka 2 szt<br>Słonecznik łuskany 10 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Bitka z szynki wieprzowej 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kapusta zasmażana 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                     | Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Bitka z szynki wieprzowej 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Pomidorowa z makaronem ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 220 g<br>Bitka z szynki wieprzowej 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                         | Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Bitka z szynki wieprzowej 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Hummus 30 g ( <u>SEŻ,</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ćwikła z chrzanem ( ) 100 g ( <u>MLE, SO2,</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ćwikła z jabłkiem ( ) 100 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ćwikła z jabłkiem ( ) 100 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                          | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ćwikła z chrzanem b/c ( ) 100 g ( <u>MLE, SO2,</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 125 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ćwikła z jabłkiem ( ) 100 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                      |
|                      | PN        | Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Biszkopty 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> )<br>Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                 | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2199.61 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 9.24 g;                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2114.95 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 47.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 343.12 g; W tym cukry: 75.03 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 7.23 g;                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2092.68 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 45.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 342.92 g; W tym cukry: 74.88 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 7.24 g;                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2205.58 kcal; Białko ogółem: 103.88 g; Tłuszcz: 49.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 360.17 g; W tym cukry: 82.78 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 6.22 g;                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2196.07 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 315.36 g; W tym cukry: 50.79 g; Błonnik pok.: 40.46 g; Sól: 8.68 g;                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2232.12 kcal; Białko ogółem: 108.73 g; Tłuszcz: 52.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 350.71 g; W tym cukry: 80.09 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 8.01 g;                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CIBÓRZ**

|                         |           | CIB- KO 1 Podstwowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CIB- KO 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wyd. soków żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                          | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-06 poniedziałek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Dżem 80 g<br>Papryka świeża 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Dżem 80 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Dżem 80 g<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> )<br>Dżem 80 g<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Papryka świeża 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 75 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )<br>Pestki dyni 10 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                         | Obiad     | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> )                                                                                                                                                                       | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Dynia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> )                                                                                                                                                     | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Dynia z wody 150 g<br>Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> )                                                                                                                                                                                | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Dynia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> )                                                                                                                                                                                       | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml           | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Dynia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )                                                                                                                                        |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                         | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Cukinia pieczona() 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                   | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 100 g<br>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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2205.08 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 350.74 g; W tym cukry: 90.51 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 8.37 g;                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2206.91 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 50.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 353.95 g; W tym cukry: 93.14 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 8.43 g;                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2077.01 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz: 40.53 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 345.14 g; W tym cukry: 92.90 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 8.82 g;                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2191.83 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 44.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 357.94 g; W tym cukry: 95.09 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sól: 7.42 g;                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2144.13 kcal; Białko ogółem: 105.71 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 290.72 g; W tym cukry: 43.76 g; Błonnik pok.: 41.80 g; Sól: 6.35 g;                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2355.83 kcal; Białko ogółem: 121.45 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 333.08 g; W tym cukry: 65.18 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 7.40 g;                                                                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CIBÓRZ

|                   |                                                | CIB- KO 1 Podstwowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CIB- KO 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                         |
|-------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 2025-01-07 wtorek | Śniadanie                                      | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,)<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ,)<br>Ogórek kiszony 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,)<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ,)<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ,)<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,)<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ,)<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,)<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ,)<br>Ogórek kiszony 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,)<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 75 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ,)<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |                                         |
|                   | II ŚN                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Orzechy włoskie łuskane 10 g ( <b>ORZ</b> ,)<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) |
|                   | Obiad                                          | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ,)<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Surówka z selera i jabłka () 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                       | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ,)<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ,)<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Surówka z selera i jabłka () 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                               | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ,)<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ,)<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ,)<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                             | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ,)<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ,)<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Surówka z selera i jabłka () 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                               |                                         |
|                   | PD                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)<br>Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                         |
|                   | Kolacja                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Galaretką drobiową z udźca kurczaka* 150 g ( <b>SEL</b> ,)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Półdewica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ,)<br>Pasta warzywna () 70 g ( <b>SEL</b> ,)<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                             | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Półdewica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ,)<br>Pasta warzywna () 70 g ( <b>SEL</b> ,)<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Galaretką drobiową z udźca kurczaka* 150 g ( <b>SEL</b> ,)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Półdewica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 75 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ,)<br>Pasta warzywna () 70 g ( <b>SEL</b> ,)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                             |                                         |
| PN                | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Półdewica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ,)<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                              | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                         |
|                   |                                                | Wartość energetyczna: 1967.79 kcal; Białko ogółem: 67.70 g; Tłuszcz: 43.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.02 g; Węglowodany ogółem: 342.41 g; W tym cukry: 67.96 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 9.56 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2000.06 kcal; Białko ogółem: 65.45 g; Tłuszcz: 48.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 344.24 g; W tym cukry: 71.40 g; Błonnik pok.: 36.13 g; Sól: 8.73 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1981.41 kcal; Białko ogółem: 66.18 g; Tłuszcz: 46.04 g; Kw. tł. nasy.: 9.67 g; Węglowodany ogółem: 343.17 g; W tym cukry: 70.68 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 8.66 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2031.17 kcal; Białko ogółem: 74.22 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 339.64 g; W tym cukry: 72.70 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sól: 7.67 g;                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 1967.55 kcal; Białko ogółem: 70.34 g; Tłuszcz: 52.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 327.97 g; W tym cukry: 44.70 g; Błonnik pok.: 52.03 g; Sól: 9.72 g;                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2184.01 kcal; Białko ogółem: 84.15 g; Tłuszcz: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 359.48 g; W tym cukry: 98.88 g; Błonnik pok.: 37.19 g; Sól: 10.21 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                         |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CIBÓRZ

|                  |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                                                                                                                                                                                                  | CIB- KO 1 Podstwowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CiB- KO 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 2025-01-08 środa | Śniadanie                                                                                                                                                                                        | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 60 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 60 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 75 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                  | II ŚN                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Słonecznik łuskany 10 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                            |
|                  | Obiad                                                                                                                                                                                            | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Kotlet mielony drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Cwikła z chrzanem b/c () 150 g ( <u>MLE, SO2.</u> )<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml                                                                                                                                                                                                           | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cwikła z chrzanem b/c () 150 g ( <u>MLE, SO2.</u> )<br>Woda z cytryną 250 ml                                                                                                                           | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml |
|                  | PD                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sałatka z marchwi gotowanej, sałaty lodowej i natki pietruszki* 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                  | Kolacja                                                                                                                                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                           | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 75 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| PN               | Mandarynka 2 szt<br>Orzechy włoskie łuskane 10 g ( <u>ORZ.</u> )                                                                                                                                 | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Przecier owocowy<br>jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Mandarynka 2 szt<br>Orzechy włoskie łuskane 10 g ( <u>ORZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                  | Wartość energetyczna: 2360.26 kcal;<br>Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 359.90 g; W tym cukry: 64.65 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 7.41 g; | Wartość energetyczna: 2082.80 kcal;<br>Białko ogółem: 79.32 g; Tłuszcz: 41.22 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 361.77 g; W tym cukry: 91.35 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 7.25 g;                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2060.53 kcal;<br>Białko ogółem: 79.23 g; Tłuszcz: 38.87 g; Kw. tł. nasy.: 10.81 g; Węglowodany ogółem: 361.57 g; W tym cukry: 91.20 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 7.26 g;                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2029.03 kcal;<br>Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 41.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 339.82 g; W tym cukry: 74.22 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 6.13 g;                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2134.93 kcal;<br>Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 331.81 g; W tym cukry: 66.24 g; Błonnik pok.: 44.94 g; Sól: 6.58 g;                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2354.34 kcal;<br>Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 53.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 371.46 g; W tym cukry: 90.54 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 8.78 g;                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CIBÓRZ

| CIB- KO 1 Podstwowa                                                                                                                                                                           |                                                                                         | CIB- KO 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydż.soków żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                             | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-09 czwartek                                                                                                                                                                           | Śniadanie                                                                               | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i cebuli 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Marchew pieczona w słupki () 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Marchew pieczona w słupki () 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>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> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                               | II ŚN                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                   | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                        | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
|                                                                                                                                                                                               | PD                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt<br>Pestki dyni 10 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                               | Kolacja                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                              | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                          | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 75 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| PN                                                                                                                                                                                            | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Wartość energetyczna: 2348.12 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 374.08 g; W tym cukry: 83.82 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 8.90 g; |                                                                                         | Wartość energetyczna: 2343.83 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz: 70.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 349.51 g; W tym cukry: 83.26 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 6.70 g;                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2307.60 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 349.44 g; W tym cukry: 83.20 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 6.72 g;                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2339.26 kcal; Białko ogółem: 90.19 g; Tłuszcz: 70.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 343.61 g; W tym cukry: 84.13 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 5.39 g;                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2401.47 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 87.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 331.56 g; W tym cukry: 53.93 g; Błonnik pok.: 54.71 g; Sól: 8.23 g;                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2644.60 kcal; Białko ogółem: 108.37 g; Tłuszcz: 83.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 375.34 g; W tym cukry: 89.46 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 10.13 g;                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CIBÓRZ

|                   |           | CIB- KO 1 Podstwowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CIB- KO 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wyd. soków żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                      | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 2025-01-10 piątek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                    | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |                                             |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml<br>Orzechy włoskie łuskane 10 g ( <u>ORZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) |
|                   | Obiad     | Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                 | Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                        | Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Szpinak gotowany * 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                            | Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                            | Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                   |                                             |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Salatka z pęczaku, cieciorki, ogórka i papryki 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z białek z natką pietruszki 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                   | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z białek z natką pietruszki 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                         | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                               | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )     |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2117.21 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 332.78 g; W tym cukry: 90.49 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 6.52 g;                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2087.54 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tłuszcz: 44.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 332.84 g; W tym cukry: 86.10 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 6.57 g;                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2089.98 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 42.49 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 333.22 g; W tym cukry: 85.27 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 6.69 g;                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2173.37 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Tłuszcz: 48.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 332.47 g; W tym cukry: 86.49 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 5.59 g;                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2203.41 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 54.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 343.46 g; W tym cukry: 59.67 g; Błonnik pok.: 48.46 g; Sól: 6.43 g;                                                                                          | Wartość energetyczna: 2253.84 kcal; Białko ogółem: 110.99 g; Tłuszcz: 49.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 351.97 g; W tym cukry: 102.03 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 6.74 g;                                                                                                                                                                       |                                             |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CIBÓRZ

|                   |           | CIB- KO 1 Podstwowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CIB- KO 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                 | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-11 sobota | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 70 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>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> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml                                                                                                                                                                                                                 | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml                                                                                                                                                                | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka 150 g<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml                                                                                                                                                                      | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml                                                                                                        | Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g<br>Woda z cytryną 250 ml                                                                | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml                                                                                                                                                                       |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                  | Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 75 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                         |
|                   | PN        | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pestki dyni 10 g                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2338.67 kcal;<br>Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 75.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 328.00 g; W tym cukry: 54.30 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 10.14 g;                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2173.06 kcal;<br>Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 331.15 g; W tym cukry: 59.73 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 7.49 g;                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2083.29 kcal;<br>Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 48.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 330.95 g; W tym cukry: 59.58 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 7.50 g;                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2206.49 kcal;<br>Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 59.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 333.40 g; W tym cukry: 61.68 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 6.37 g;                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2191.82 kcal;<br>Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 310.21 g; W tym cukry: 42.22 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 9.71 g;                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2461.71 kcal;<br>Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 366.48 g; W tym cukry: 61.94 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 9.78 g;                                                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CIBÓRZ

| CIB- KO 1 Podstwowa  |                                                                                                                                                                                                | CIB- KO 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                             | CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                    | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-12 niedziela | Śniadanie                                                                                                                                                                                      | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Papryka świeża 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                             |
|                      | II ŚN                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Mandarynka 2 szt<br>Słonecznik łuskany 10 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                 |
|                      | Obiad                                                                                                                                                                                          | Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Surówka Colesław ( ) 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                             | Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                     | Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                       |
|                      | PD                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Słupki z marchewki 100 g<br>Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                             |
|                      | Kolacja                                                                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                   | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                            | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Pomidor 70 g                                                                                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 75 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| PN                   | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                             |
|                      | Wartość energetyczna: 2403.18 kcal; Białko ogółem: 130.64 g; Tłuszcz: 78.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 305.18 g; W tym cukry: 71.92 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 7.03 g; | Wartość energetyczna: 2360.09 kcal; Białko ogółem: 131.87 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 311.79 g; W tym cukry: 74.01 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 6.94 g;                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2337.82 kcal; Białko ogółem: 131.78 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 311.59 g; W tym cukry: 73.86 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 6.95 g;                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2393.52 kcal; Białko ogółem: 136.61 g; Tłuszcz: 70.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 314.04 g; W tym cukry: 75.96 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 5.82 g;                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2563.93 kcal; Białko ogółem: 133.97 g; Tłuszcz: 84.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 307.00 g; W tym cukry: 61.68 g; Błonnik pok.: 41.38 g; Sól: 6.43 g;                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2590.74 kcal; Białko ogółem: 150.60 g; Tłuszcz: 86.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 314.03 g; W tym cukry: 76.95 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 7.38 g;                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                             |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CIBÓRZ

| CIB- KO 1 Podstwowa        |                                                                                                                                                                                               | CIB- KO 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                           | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-13<br>poniedziałek | Śniadanie                                                                                                                                                                                     | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Jajecznicza na parze z pomidorami 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Rzodkiew biała 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Jajecznicza na parze z pomidorami 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Rzodkiew biała 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Jajecznicza na parze z pomidorami 150 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Rzodkiew biała 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                            | II ŚN                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                             | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt<br>Pestki dyni 10 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                 |
|                            | Obiad                                                                                                                                                                                         | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pierogi leniwe 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                              | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pierogi leniwe 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                             | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 250 g<br>Sos budyniowy o smaku śmietankowym b/c 80 ml ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                           | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pierogi leniwe 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
|                            | PD                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                            | Kolacja                                                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 60 g ( <u>SEL.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 60 g ( <u>SEL.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml      |
|                            | PN                                                                                                                                                                                            | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                             | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                       |
|                            | Wartość energetyczna: 2037.86 kcal; Białko ogółem: 77.06 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 322.56 g; W tym cukry: 87.17 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 6.05 g; | Wartość energetyczna: 1939.72 kcal; Białko ogółem: 72.48 g; Tłuszcz: 43.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 321.36 g; W tym cukry: 86.39 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 5.97 g;                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 1892.82 kcal; Białko ogółem: 72.41 g; Tłuszcz: 38.81 g; Kw. tł. nasy.: 11.86 g; Węglowodany ogółem: 321.29 g; W tym cukry: 86.33 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 5.99 g;                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1939.72 kcal; Białko ogółem: 72.48 g; Tłuszcz: 43.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 321.36 g; W tym cukry: 86.39 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 5.97 g;                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2057.84 kcal; Białko ogółem: 85.90 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 302.45 g; W tym cukry: 49.79 g; Błonnik pok.: 45.80 g; Sól: 7.94 g;                                                                               | Wartość energetyczna: 2551.85 kcal; Białko ogółem: 107.97 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 391.97 g; W tym cukry: 119.75 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 5.74 g;                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CIBÓRZ

|                   |           | CIB- KO 1 Podstwowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CIB- KO 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-14 wtorek | Śniadanie | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                               | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml<br>Len mielony 10 g                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Obiad     | Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Bitka z szynki wieprzowej 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                        | Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Bitka z szynki wieprzowej 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                              | Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Bitka z szynki wieprzowej 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                          | Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Bitka z szynki wieprzowej 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                | Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Bitka z szynki wieprzowej 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Bitka z szynki wieprzowej 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                               |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 75 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                  |
|                   | PN        | Jogurt naturalny z musli 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny z musli 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2393.95 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 374.65 g; W tym cukry: 89.83 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 8.32 g;                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2354.47 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 366.47 g; W tym cukry: 81.53 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 7.82 g;                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2292.27 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz: 57.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 366.40 g; W tym cukry: 81.47 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 7.84 g;                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2251.77 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 337.40 g; W tym cukry: 84.39 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 6.57 g;                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2210.74 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 320.98 g; W tym cukry: 63.53 g; Błonnik pok.: 41.00 g; Sól: 7.70 g;                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2534.87 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz: 73.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 373.91 g; W tym cukry: 91.13 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 8.70 g;                                                                                                                                                                            |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CIBÓRZ

|                  |                                                                                                                                                                                               | CIB- KO 1 Podstwowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CIB- KO 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-15 środa | Śniadanie                                                                                                                                                                                     | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>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> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 75 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                |
|                  | II ŚN                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Słonecznik łuskany 10 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Budyń o smaku czekoladowym z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                          |
|                  | Obiad                                                                                                                                                                                         | Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos myśliwski 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml                                                                                                                                                                                         | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona () 150 g<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml                                                                                                                                                                                                                           | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona () 150 g<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g<br>Woda z cytryną 250 ml                                                                                           | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 150 g<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                |
|                  | PD                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                |
|                  | Kolacja                                                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                          | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |
| PN               | Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                |
|                  | Wartość energetyczna: 2322.14 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 368.46 g; W tym cukry: 54.44 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 9.09 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2153.85 kcal; Białko ogółem: 81.69 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 359.51 g; W tym cukry: 47.09 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 6.85 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2077.01 kcal; Białko ogółem: 81.58 g; Tłuszcz: 40.41 g; Kw. tł. nasy.: 10.66 g; Węglowodany ogółem: 359.18 g; W tym cukry: 46.85 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 6.85 g;                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2132.71 kcal; Białko ogółem: 86.41 g; Tłuszcz: 43.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 361.63 g; W tym cukry: 48.95 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 5.72 g;                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2314.99 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 69.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 358.93 g; W tym cukry: 51.34 g; Błonnik pok.: 44.88 g; Sól: 7.53 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2428.78 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 387.22 g; W tym cukry: 91.65 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 8.15 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CIBÓRZ

|                     | CIB- KO 1 Podstwowa                                                                                                                                                                            | CIB- KO 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                   | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-16 czwartek | Śniadanie                                                                                                                                                                                      | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z fasoli 60 g<br>Ogórek kiszony 70 g<br>Roszponka 20 g<br>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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Marchew talarki gotowane 70 g<br>Roszponka 20 g<br>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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Marchew talarki gotowane 70 g<br>Roszponka 20 g<br>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> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Ogórek kiszony 70 g<br>Roszponka 20 g<br>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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Marchew talarki gotowane 70 g<br>Roszponka 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                     | II ŚN                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Słupki z warzyw () 100 g<br>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> )<br>Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                   | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                            | Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml              |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                     | PD                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kiwi 1 szt 1 szt<br>Pestki dyni 10 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                     | Kolacja                                                                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                           | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                     | PN                                                                                                                                                                                             | Banan 1szt. 1 szt<br>Pestki dyni 10 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Mus jabłkowo-truskawkowy 200 g 1 szt<br>Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                     | Wartość energetyczna: 2491.43 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 389.23 g; W tym cukry: 100.95 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 6.99 g; | Wartość energetyczna: 2280.94 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 54.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 366.46 g; W tym cukry: 102.62 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 6.16 g;                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2259.24 kcal; Białko ogółem: 88.90 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 366.39 g; W tym cukry: 102.56 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 6.18 g;                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2222.94 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 55.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 348.44 g; W tym cukry: 88.26 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 5.04 g;                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2307.45 kcal; Białko ogółem: 99.65 g; Tłuszcz: 84.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 296.74 g; W tym cukry: 41.72 g; Błonnik pok.: 40.29 g; Sól: 9.66 g;                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2371.51 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 349.80 g; W tym cukry: 72.01 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 7.32 g;                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                        |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CIBÓRZ

|                   |           | CIB- KO 1 Podstwowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CIB- KO 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wyd. soków żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                            | CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                           | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-17 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                      | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml<br>Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ.</u> )                                                                                                                                                                        | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Obiad     | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba smażona (Miruna) 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                       | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                              | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                          | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                      | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                        | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                              |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z białek z koperkiem 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                       | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z białek z koperkiem 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                |
|                   | PN        | Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Len mielony g                                                                                                                                                                       | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2305.38 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 359.21 g; W tym cukry: 92.78 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 7.31 g;                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2166.85 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 50.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 346.46 g; W tym cukry: 93.94 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 6.40 g;                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2130.65 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 44.77 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 346.32 g; W tym cukry: 93.67 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 6.56 g;                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2215.82 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 348.64 g; W tym cukry: 95.68 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 5.48 g;                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2121.85 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 327.61 g; W tym cukry: 73.44 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 7.22 g;                                                                | Wartość energetyczna: 2265.01 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 345.27 g; W tym cukry: 103.34 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 7.95 g;                                                                                                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CIBÓRZ

|                   |           | CIB- KO 1 Podstwowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CIB- KO 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                | CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                               | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-18 sobota | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml     | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Orzechy włoskie łuskane 10 g ( <u>ORZ.</u> )                                                                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                      |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 250 g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                    | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 220 g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                 | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 250 g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                 |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                 | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                       | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 75 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                              |
|                   | PN        | Kiwi 1 szt 1 szt<br>Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jogurt naturalny z musli 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2194.86 kcal; Białko ogółem: 87.17 g; Tłuszcz: 56.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 349.21 g; W tym cukry: 76.82 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 6.18 g;                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2165.82 kcal; Białko ogółem: 83.84 g; Tłuszcz: 47.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 363.13 g; W tym cukry: 107.57 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 6.12 g;                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2142.74 kcal; Białko ogółem: 83.72 g; Tłuszcz: 45.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 362.74 g; W tym cukry: 107.29 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 6.11 g;                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2198.44 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 48.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 365.19 g; W tym cukry: 109.39 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 4.99 g;                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2345.42 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 344.99 g; W tym cukry: 66.80 g; Błonnik pok.: 46.70 g; Sól: 6.18 g;                                                                   | Wartość energetyczna: 2566.81 kcal; Białko ogółem: 110.73 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 393.80 g; W tym cukry: 80.32 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 8.19 g;                                                                                                                                                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA CIBÓRZ

|                      |           | CIB- KO 1 Podstwowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CIB- KO 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CIB- KO 9 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-01-19 niedziela | Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Kalarepa 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>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> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Kalarepa 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 75 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Mandarynka 1 szt<br>Pestki dyni 10 g                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                  | Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml                                                                                                                                                                 | Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Szpinak gotowany * 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml                                                                                                                                                                     | Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml                                                                                                        | Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Woda z cytryną 250 ml                                                                   | Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 250 g<br>Szosinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Woda z cytryną i miodem 250 ml                                                                                                                                                                |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml<br>Len mielony 10 g                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                     | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                          | Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                   |
|                      | PN        | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2221.51 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 352.59 g; W tym cukry: 64.81 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 7.10 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2088.60 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 42.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 340.13 g; W tym cukry: 66.27 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 6.60 g;                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2037.80 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 36.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 340.51 g; W tym cukry: 65.62 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 6.57 g;                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2115.84 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Tłuszcz: 42.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 341.04 g; W tym cukry: 67.31 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 5.48 g;                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 1933.01 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 43.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 312.52 g; W tym cukry: 64.83 g; Błonnik pok.: 38.24 g; Sól: 6.19 g;                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2284.09 kcal; Białko ogółem: 120.80 g; Tłuszcz: 51.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 344.63 g; W tym cukry: 88.92 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 7.31 g;                                                                                                                                                                                                                                     |

### **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,