

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-17 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2024-10-28 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 75 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN						Gruszka 1szt. 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Woda z cytryną i miodem 250 ml				Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Woda z cytryną 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Woda z cytryną i miodem 250 ml
	PD						Warzywa pieczone (marchew, cukinia) 100 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	PN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pestki dyni 10 g	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2356.04 kcal; Białko ogółem: 90.06 g; Tłuszcz: 52.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 391.02 g; W tym cukry: 96.41 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2340.57 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 49.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 397.23 g; W tym cukry: 111.85 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2324.47 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz: 47.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 397.68 g; W tym cukry: 112.12 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2380.17 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 49.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 400.13 g; W tym cukry: 114.22 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 2180.56 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.31 g; Węglowodany ogółem: 311.95 g; W tym cukry: 50.83 g; Błonnik pok.: 53.99 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2485.58 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 52.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 416.30 g; W tym cukry: 126.63 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 6.86 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-17 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydż. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2024-10-29 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN					Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml Len mielony 10 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Musi 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiową z udźcą kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiową z udźcą kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 75 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2268.79 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 344.88 g; W tym cukry: 65.40 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2145.58 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 50.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 345.38 g; W tym cukry: 75.77 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2076.29 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 46.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 336.43 g; W tym cukry: 74.28 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2152.76 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 338.88 g; W tym cukry: 76.38 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 2031.70 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 317.72 g; W tym cukry: 48.92 g; Błonnik pok.: 51.58 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2275.72 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 343.26 g; W tym cukry: 78.83 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 8.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-17 KUCHNIA CIBÓRZ

CIB- KO 1 Podstwowa		CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa		
2024-10-30 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	II ŚN					Sałatka z brokułu i pomidora 100 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml				Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek Fromage 40 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN	Gruszka 1szt. 150 g Orzechy włoskie łuskane 10 g (<u>ORZ.</u>)	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2115.54 kcal; Białko ogółem: 73.53 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 329.06 g; W tym cukry: 67.50 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 1980.63 kcal; Białko ogółem: 85.01 g; Tłuszcz: 40.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 328.81 g; W tym cukry: 70.06 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 1957.79 kcal; Białko ogółem: 84.90 g; Tłuszcz: 38.20 g; Kw. tł. nasy.: 11.38 g; Węglowodany ogółem: 328.48 g; W tym cukry: 69.82 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2013.49 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 40.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.50 g; Węglowodany ogółem: 330.93 g; W tym cukry: 71.92 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 4.48 g;	Wartość energetyczna: 2030.96 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 297.12 g; W tym cukry: 42.58 g; Błonnik pok.: 41.19 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2158.33 kcal; Białko ogółem: 105.65 g; Tłuszcz: 48.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 335.71 g; W tym cukry: 56.86 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 5.84 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-17 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-10-31 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 75 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Dżem 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN					Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Słonecznik łuskany 10 g	Budyń o smaku czekoladowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sliwka szt 2 szt	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 150 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona () 150 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 150 g	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sliwka szt 2 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 150 g
	PD					Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Melon 100 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 70 g
	PN	Melon 100 g Słonecznik łuskany 10 g	Melon 100 g	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2391.46 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 392.73 g; W tym cukry: 87.00 g; Błonnik pok.: 39.34 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2144.47 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 61.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 324.53 g; W tym cukry: 80.08 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2112.43 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 14.29 g; Węglowodany ogółem: 331.18 g; W tym cukry: 87.20 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2194.13 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 331.67 g; W tym cukry: 87.62 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2255.94 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 323.63 g; W tym cukry: 74.37 g; Błonnik pok.: 40.12 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2426.59 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 72.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 353.12 g; W tym cukry: 115.14 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 7.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-17 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
2024-11-01 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Słupki z warzyw () 100 g Hummus z ciecierzycy 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 250 ml Len mielony 10 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Kiwi 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2097.67 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 58.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 314.99 g; W tym cukry: 69.03 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2117.65 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 45.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 341.39 g; W tym cukry: 60.50 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2079.01 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 46.29 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 324.66 g; W tym cukry: 60.53 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2203.51 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 49.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 343.44 g; W tym cukry: 62.15 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 1842.01 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 48.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 286.23 g; W tym cukry: 47.62 g; Błonnik pok.: 39.38 g; Sól: 7.25 g;
						Wartość energetyczna: 2199.73 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 52.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 335.75 g; W tym cukry: 87.01 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 6.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-17 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
2024-11-02 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 70 g (SOJ.) Musztarda 10 g (GOR.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	II ŚN					Gruszka 1szt. 150 g Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane () 250 g Woda z cytryną i miodem 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE)	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE) Woda z cytryną 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE) Woda z cytryną i miodem 250 ml
	PD					Sok warzynno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Słonecznik łuskany 10 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 5 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2533.83 kcal; Białko ogółem: 79.24 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 379.00 g; W tym cukry: 65.95 g; Błonnik pok.: 34.48 g; Sól: 11.94 g;	Wartość energetyczna: 2116.49 kcal; Białko ogółem: 79.96 g; Tłuszcz: 49.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 351.03 g; W tym cukry: 58.68 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2053.15 kcal; Białko ogółem: 79.85 g; Tłuszcz: 42.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.07 g; Węglowodany ogółem: 350.70 g; W tym cukry: 58.44 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2149.35 kcal; Białko ogółem: 84.68 g; Tłuszcz: 49.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 353.15 g; W tym cukry: 60.54 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2226.36 kcal; Białko ogółem: 81.17 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 357.25 g; W tym cukry: 48.12 g; Błonnik pok.: 46.95 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2190.52 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 342.64 g; W tym cukry: 78.13 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 8.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-17 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-11-03 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml Len mielony 10 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml				Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Orzechy włoskie łuskane 10 g (<u>ORZ.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 75 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g
	PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2416.87 kcal; Białko ogółem: 117.80 g; Tłuszcz: 80.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 315.74 g; W tym cukry: 75.78 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2039.78 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 52.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 319.58 g; W tym cukry: 75.60 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2017.51 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz: 50.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.78 g; Węglowodany ogółem: 319.38 g; W tym cukry: 75.45 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2073.21 kcal; Białko ogółem: 89.29 g; Tłuszcz: 53.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 321.83 g; W tym cukry: 77.55 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2527.42 kcal; Białko ogółem: 115.13 g; Tłuszcz: 85.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 312.45 g; W tym cukry: 60.97 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2305.11 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 335.92 g; W tym cukry: 87.88 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 7.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-17 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	
2024-11-04 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Słupki z warzyw () 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Słupki z warzyw () 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 75 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN					Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Stoncznik 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>) Ryż na sypko 250 g Pulpet jarski () 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Pulpet jarski () 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Pulpet jarski () 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Pulpet jarski () 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 5 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z papryką 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z papryką 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 18 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	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: 2140.10 kcal; Białko ogółem: 68.38 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.62 g; Węglowodany ogółem: 347.62 g; W tym cukry: 61.40 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2027.83 kcal; Białko ogółem: 68.29 g; Tłuszcz: 45.94 g; Kw. tł. nasy.: 10.78 g; Węglowodany ogółem: 347.42 g; W tym cukry: 61.25 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2173.53 kcal; Białko ogółem: 73.12 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 349.87 g; W tym cukry: 63.35 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2305.15 kcal; Białko ogółem: 80.75 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 366.99 g; W tym cukry: 67.12 g; Błonnik pok.: 53.47 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2412.94 kcal; Białko ogółem: 79.87 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 392.11 g; W tym cukry: 92.65 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 8.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-17 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
2024-11-05 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Jabłko 1 szt 1 szt Pestki dyni 10 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Papryka świeża 70 g Rukola 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Cwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Cwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Cwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Papryka świeża 70 g Rukola 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Cwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)					
		Wartość energetyczna: 2290.26 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 352.30 g; W tym cukry: 65.67 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2156.20 kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 348.82 g; W tym cukry: 76.18 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2076.11 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 44.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; Węglowodany ogółem: 344.06 g; W tym cukry: 73.40 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2189.63 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 351.07 g; W tym cukry: 78.13 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2209.96 kcal; Białko ogółem: 84.44 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 342.61 g; W tym cukry: 67.74 g; Błonnik pok.: 47.33 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2347.30 kcal; Białko ogółem: 96.37 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 380.47 g; W tym cukry: 99.71 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 8.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-17 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
2024-11-06 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 125 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Eskalopka z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Dynia duszona* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml
	PD					Słonecznik łuskany 10 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 75 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2220.62 kcal; Białko ogółem: 80.36 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 12.89 g; Węglowodany ogółem: 361.02 g; W tym cukry: 70.27 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2192.75 kcal; Białko ogółem: 92.11 g; Tłuszcz: 39.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.68 g; Węglowodany ogółem: 376.37 g; W tym cukry: 73.05 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2139.90 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 33.23 g; Kw. tł. nasy.: 7.27 g; Węglowodany ogółem: 376.30 g; W tym cukry: 72.99 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2171.55 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 39.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; Węglowodany ogółem: 367.21 g; W tym cukry: 74.85 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2074.08 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 50.60 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 329.61 g; W tym cukry: 46.87 g; Błonnik pok.: 41.16 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2303.80 kcal; Białko ogółem: 100.93 g; Tłuszcz: 45.82 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 382.46 g; W tym cukry: 81.64 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 7.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-17 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wyd. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2024-11-07 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Marchew pieczona w ziołach () BBCO 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Marchew pieczona w ziołach () BBCO 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Marchew pieczona w ziołach () BBCO 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 30 g Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 75 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
	II ŚN						Slupki z warzyw () 100 g Hummus 50 g (SEZ.)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml				Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD						Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (MLE) Słonecznik tuskany 10 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE)	
		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 2024-10-28 do dnia 2024-11-17 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-11-08 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 125 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka żydowska z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* (bez oleju) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Woda z cytryną 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Woda z cytryną 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml
	PD					Salatka z pomidora i sałaty lodowej 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2295.78 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 346.17 g; W tym cukry: 71.19 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2106.53 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 43.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 342.23 g; W tym cukry: 78.90 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2074.63 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 41.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 333.66 g; W tym cukry: 77.64 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2153.13 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 46.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 333.56 g; W tym cukry: 78.39 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 1947.88 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 56.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 281.07 g; W tym cukry: 38.14 g; Błonnik pok.: 40.03 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2366.81 kcal; Białko ogółem: 115.80 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 373.68 g; W tym cukry: 79.81 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 6.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-17 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
2024-11-09 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa 75 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g
	II ŚN					Pomarańcza 250g 1 szt Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ,</u>)	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka 50 g Sałata zielona 5 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ,</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 75 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt				Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Pestki dyni 10 g	Kefir 2 % tł200g 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-17 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	
2024-11-10 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kiełbasa Krakowska indyczo-wieprz.gr.rozdr.wędz.parz.susz, w osłon niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN						Gruszka 1szt. 150 g Słonecznik łuskany 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kapusta zasmażana 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalaflor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml				Pomidorowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 220 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalaflor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalaflor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD						Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Hummus 30 g (<u>SEJ,</u>) Sałata zielona 5 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Ćwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 125 g (<u>MLE,</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)				Biszkopty 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2237.07 kcal; Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 353.17 g; W tym cukry: 73.16 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2021.22 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 38.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 338.37 g; W tym cukry: 75.02 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 1998.95 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 35.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.35 g; Węglowodany ogółem: 338.17 g; W tym cukry: 74.87 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2111.85 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 39.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 355.42 g; W tym cukry: 82.77 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2099.34 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; Tłuszcz: 56.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 309.80 g; W tym cukry: 47.22 g; Błonnik pok.: 39.65 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2138.40 kcal; Białko ogółem: 111.41 g; Tłuszcz: 42.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 345.96 g; W tym cukry: 80.08 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 7.80 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-17 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wyd. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2024-11-11 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 80 g Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 80 g Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 80 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Dżem 80 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 75 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN						Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Pestki dyni 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia z wody 150 g Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD						Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona() 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt					Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		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 2024-10-28 do dnia 2024-11-17 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa		
2024-11-12 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 75 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	II ŚN						Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ,) Jabłko 1 szt 1 szt	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE,)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL,) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL,) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL,) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL,) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL,) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD						Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (SEL,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Półdewica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pasta warzywna () 70 g (SEL,) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Półdewica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pasta warzywna () 70 g (SEL,) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (SEL,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Półdewica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 75 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pasta warzywna () 70 g (SEL,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE,)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Półdewica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,) Sałata zielona 5 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,)		
		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 2024-10-28 do dnia 2024-11-17 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2024-11-13 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 60 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 75 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN						Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Ślonecznik 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>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet mielony drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml				Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Woda z cytryną 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml
	PD						Sałatka z marchwi gotowanej , sałaty lodowej i natki pietruszki* 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 75 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	PN	Śliwka szt 2 szt Orzechy włoskie łuskane 10 g (<u>ORZ.</u>)	Banan 1szt. 1 szt			Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Śliwka szt 2 szt Orzechy włoskie łuskane 10 g (<u>ORZ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2360.26 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 359.90 g; W tym cukry: 64.65 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2082.80 kcal; Białko ogółem: 79.32 g; Tłuszcz: 41.22 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 361.77 g; W tym cukry: 91.35 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2060.53 kcal; Białko ogółem: 79.23 g; Tłuszcz: 38.87 g; Kw. tł. nasy.: 10.81 g; Węglowodany ogółem: 361.57 g; W tym cukry: 91.20 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2029.03 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 41.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 339.82 g; W tym cukry: 74.22 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2134.93 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 331.81 g; W tym cukry: 66.24 g; Błonnik pok.: 44.94 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2354.34 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 53.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 371.46 g; W tym cukry: 90.54 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 8.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-17 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	
2024-11-14 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew pieczona w słupki () 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew pieczona w słupki () 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i marchwi () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml				Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Pestki dyni 10 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 75 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 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 2024-10-28 do dnia 2024-11-17 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstwowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2024-11-15 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN						Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml Orzechy włoskie łuskane 10 g (<u>ORZ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany * 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD						Salatka z pęczaku.cieciorki.ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2117.21 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 332.78 g; W tym cukry: 90.49 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2087.54 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tłuszcz: 44.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 332.84 g; W tym cukry: 86.10 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2089.98 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 42.49 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 333.22 g; W tym cukry: 85.27 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2173.37 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Tłuszcz: 48.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 332.47 g; W tym cukry: 86.49 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2203.41 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 54.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 343.46 g; W tym cukry: 59.67 g; Błonnik pok.: 48.46 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2253.84 kcal; Białko ogółem: 110.99 g; Tłuszcz: 49.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 351.97 g; W tym cukry: 102.03 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 6.74 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-17 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
2024-11-16 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Woda z cytryną 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml
	PD					Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 75 g (<u>SOJ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pestki dyni 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2338.67 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 75.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 328.00 g; W tym cukry: 54.30 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2173.06 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 331.15 g; W tym cukry: 59.73 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2083.29 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 48.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 330.95 g; W tym cukry: 59.58 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2206.49 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 59.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 333.40 g; W tym cukry: 61.68 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2191.82 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 310.21 g; W tym cukry: 42.22 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2461.71 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 366.48 g; W tym cukry: 61.94 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 9.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-17 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
2024-11-17 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN					Gruszka 1szt. 150 g Słonecznik łuskany 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 250 g Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml				Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					Słupki z marchewki 100 g Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 75 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
		Wartość energetyczna: 2403.18 kcal; Białko ogółem: 130.64 g; Tłuszcz: 78.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 305.18 g; W tym cukry: 71.92 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2360.09 kcal; Białko ogółem: 131.87 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 311.79 g; W tym cukry: 74.01 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2337.82 kcal; Białko ogółem: 131.78 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 311.59 g; W tym cukry: 73.86 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2393.52 kcal; Białko ogółem: 136.61 g; Tłuszcz: 70.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 314.04 g; W tym cukry: 75.96 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2563.93 kcal; Białko ogółem: 133.97 g; Tłuszcz: 84.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 307.00 g; W tym cukry: 61.68 g; Błonnik pok.: 41.38 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2590.74 kcal; Białko ogółem: 150.60 g; Tłuszcz: 86.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 314.03 g; W tym cukry: 76.95 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 7.38 g;

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,