

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2025-07-28 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajecznicza na parze z pomidorami 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek świeży 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, 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>) Jajecznicza na parze z pomidorami 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek świeży 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>) Jajecznicza na parze z pomidorami 150 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pestki dyni 10 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	PD					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ</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 Paszтет Jana,wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sałatka wiosenna () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kałafior, brokuł)* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kałafior, brokuł)* 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 Paszтет Jana,wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sałatka wiosenna () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2556.08 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 389.40 g; W tym cukry: 65.52 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2121.41 kcal; Białko ogółem: 69.89 g; Tłuszcz: 44.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 365.10 g; W tym cukry: 61.40 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2180.81 kcal; Białko ogółem: 68.66 g; Tłuszcz: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 367.26 g; W tym cukry: 63.40 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2184.35 kcal; Białko ogółem: 71.12 g; Tłuszcz: 44.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 380.53 g; W tym cukry: 77.73 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2138.75 kcal; Białko ogółem: 89.36 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 297.77 g; W tym cukry: 38.37 g; Błonnik pok.: 44.21 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2645.55 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 73.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 412.25 g; W tym cukry: 96.92 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 5.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CIBÓRZ

CIB- KO 1 Podstawowa		CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2025-07-29 wtorek	Śniadanie	Platki 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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	Jarzynowa z zacierką (-) -podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (-) 250 g Kotlet drobiowy panierowany 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem (-) 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta (-) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (-) 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy (-) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem (-) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta (-) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (-) 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy (-) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem (-) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta (-) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (-) 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy (-) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem (-) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-) -podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (-) 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy (-) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c (-) 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta (-) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (-) 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy (-) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem (-) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 75 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN	Jogurt naturalny z musli 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Jogurt naturalny z musli 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2289.69 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 357.35 g; W tym cukry: 71.43 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2153.38 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz: 49.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 347.15 g; W tym cukry: 70.28 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2091.18 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 43.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 347.08 g; W tym cukry: 70.22 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2062.71 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 48.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 325.23 g; W tym cukry: 80.77 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 1967.81 kcal; Białko ogółem: 89.08 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 291.70 g; W tym cukry: 45.19 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2334.44 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 354.74 g; W tym cukry: 79.99 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 8.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2025-07-30 środa	Śniadanie	Platki 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>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g 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>) 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>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki 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>) Ogórek świeży 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN						Budyń o smaku czekoladowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Słonecznik łuskany 10 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos myśliwski 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Woda z cytryną 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml
	PD						Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Rzepa 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 Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2422.63 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz: 75.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 351.71 g; W tym cukry: 65.32 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2094.38 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 50.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 339.09 g; W tym cukry: 49.67 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2018.68 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 42.14 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 339.02 g; W tym cukry: 49.61 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2074.38 kcal; Białko ogółem: 88.74 g; Tłuszcz: 44.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 341.47 g; W tym cukry: 51.71 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2314.92 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 348.45 g; W tym cukry: 50.81 g; Błonnik pok.: 43.12 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2407.45 kcal; Białko ogółem: 103.15 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 377.86 g; W tym cukry: 71.03 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 8.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2025-07-31 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ogórek kwaszony małosolny 70 g (<u>GOR,</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Marchew pieczona w słupki () 70 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Marchew pieczona w słupki () 70 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Marchew pieczona w słupki () 70 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kwaszony małosolny 70 g (<u>GOR,</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (<u>SOJ,</u>) Marchew pieczona w słupki () 70 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN					Warzywa pieczone 100 g Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pestki dyni 10 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt Pestki dyni 10 g	Banan 1szt. 1 szt			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2594.41 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 80.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 387.05 g; W tym cukry: 108.37 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2290.64 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 54.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 369.10 g; W tym cukry: 104.13 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2268.94 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz: 52.58 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 369.03 g; W tym cukry: 104.07 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2194.64 kcal; Białko ogółem: 92.03 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 340.48 g; W tym cukry: 82.77 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2497.27 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 105.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 290.24 g; W tym cukry: 38.57 g; Błonnik pok.: 41.64 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2334.14 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 350.82 g; W tym cukry: 72.12 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 7.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2025-08-01 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ,</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Miruna) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Kalarepa 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 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>) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Kalarepa 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>) Kalarepa 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Len mielony g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2294.15 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 334.63 g; W tym cukry: 74.12 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2026.95 kcal; Białko ogółem: 89.68 g; Tłuszcz: 47.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 322.31 g; W tym cukry: 76.91 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 1962.75 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 37.68 g; Kw. tł. nasy.: 11.10 g; Węglowodany ogółem: 328.49 g; W tym cukry: 83.70 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2048.50 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 42.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 330.94 g; W tym cukry: 85.80 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2160.24 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 310.97 g; W tym cukry: 59.09 g; Błonnik pok.: 39.48 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2259.04 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 341.43 g; W tym cukry: 99.17 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 6.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CIBÓRZ

CIB- KO 1 Podstawowa		CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2025-08-02 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN					Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Orzechy włoskie luskane 10 g (<u>ORZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>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 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 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 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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Gruszka 1szt. 150 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)
Wartość energetyczna: 2186.41 kcal; Białko ogółem: 78.80 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 339.14 g; W tym cukry: 85.79 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 7.18 g;		Wartość energetyczna: 2086.15 kcal; Białko ogółem: 77.26 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 339.58 g; W tym cukry: 84.09 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2063.07 kcal; Białko ogółem: 77.14 g; Tłuszcz: 50.11 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 339.20 g; W tym cukry: 83.81 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2085.77 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz: 52.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 332.95 g; W tym cukry: 69.56 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2440.00 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 85.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 352.24 g; W tym cukry: 68.60 g; Błonnik pok.: 50.74 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2558.14 kcal; Białko ogółem: 101.95 g; Tłuszcz: 68.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 399.25 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 8.26 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydż.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2025-08-03 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna 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>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kalarepa 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza jęczmienna 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza jęczmienna 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 Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza jęczmienna 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kalarepa 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza jęczmienna 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 75 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN						Arbuz 200 g Pestki dyni 10 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany * 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 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 Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Woda z cytryną 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 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 Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml
	PD						Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml Len mielony 10 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (<u>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 Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (<u>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 Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt					Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2166.60 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 343.68 g; W tym cukry: 60.26 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2083.84 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 41.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 339.48 g; W tym cukry: 67.15 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2033.04 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 36.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 339.87 g; W tym cukry: 66.49 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2111.09 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 42.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 340.39 g; W tym cukry: 68.18 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 1990.13 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 41.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 329.70 g; W tym cukry: 84.48 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2322.74 kcal; Białko ogółem: 112.95 g; Tłuszcz: 51.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 362.29 g; W tym cukry: 105.86 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 7.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CIBÓRZ

CIB- KO 1 Podstawowa		CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2025-08-04 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Sałata zielona 30 g Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Jabłko pieczone 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>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Sałata zielona 30 g Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos warzywny z tofu dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos warzywny z tofu dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos warzywny z tofu dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 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 ziolowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Woda z cytryną 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos warzywny z tofu dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	
	PD					Warzywa pieczone 100 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tiuszcz 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>) Tiuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, 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>) Tiuszcz 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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tiuszcz 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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tiuszcz 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>) Tiuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)
PN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pestki dyni 10 g	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2298.23 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tiuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 358.98 g; W tym cukry: 75.43 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2149.05 kcal; Białko ogółem: 80.32 g; Tiuszcz: 51.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 351.73 g; W tym cukry: 75.37 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2060.78 kcal; Białko ogółem: 76.75 g; Tiuszcz: 50.56 g; Kw. tł. nasy.: 9.84 g; Węglowodany ogółem: 340.07 g; W tym cukry: 59.62 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2076.11 kcal; Białko ogółem: 80.99 g; Tiuszcz: 52.13 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 g; Węglowodany ogółem: 334.31 g; W tym cukry: 55.76 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2241.52 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tiuszcz: 75.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 301.64 g; W tym cukry: 49.01 g; Błonnik pok.: 49.18 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2413.25 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tiuszcz: 61.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 375.59 g; W tym cukry: 97.20 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 7.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2025-08-05 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 60 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 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>) Serek Fromage 60 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 30 g
	II ŚN					Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml Len mielony 10 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 250 g Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 250 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 90 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 250 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 90 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 90 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 250 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 90 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 250 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 90 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiewka 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,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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>) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 75 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2462.41 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 86.32 g; Kw. tł. nasy.: 39.39 g; Węglowodany ogółem: 347.79 g; W tym cukry: 86.50 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2112.60 kcal; Białko ogółem: 85.18 g; Tłuszcz: 50.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 345.12 g; W tym cukry: 86.49 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2023.16 kcal; Białko ogółem: 83.29 g; Tłuszcz: 47.05 g; Kw. tł. nasy.: 13.49 g; Węglowodany ogółem: 327.68 g; W tym cukry: 61.47 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2078.86 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 49.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 330.13 g; W tym cukry: 63.57 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2176.36 kcal; Białko ogółem: 78.47 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 328.37 g; W tym cukry: 55.54 g; Błonnik pok.: 48.12 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2208.30 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 346.97 g; W tym cukry: 88.72 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 6.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2025-08-06 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>) Ogórek kwaszony małosolny 70 g (<u>GOR</u>) 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, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkim wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Warzywa pieczone 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, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkim wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Warzywa pieczone 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, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkim wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Warzywa pieczone 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>) Ogórek kwaszony małosolny 70 g (<u>GOR</u>) 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, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkim wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Warzywa pieczone 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN						Salatka z brokulem i tofu 100 g (<u>SOJ</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	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>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/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* b/c 250 ml		
	PD						Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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, 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 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	Brzoskwinia 1 szt 1 szt Orzechy włoskie luskane 10 g (<u>ORZ</u>)	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g			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	Brzoskwinia 1 szt 1 szt Orzechy włoskie luskane 10 g (<u>ORZ</u>)	
	Wartość energetyczna: 2081.28 kcal; Białko ogółem: 80.28 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 316.88 g; W tym cukry: 57.38 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2011.23 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 48.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 320.46 g; W tym cukry: 67.67 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2005.36 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Tłuszcz: 50.58 g; Kw. tł. nasy.: 12.17 g; Węglowodany ogółem: 316.06 g; W tym cukry: 61.50 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2061.06 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 53.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 318.51 g; W tym cukry: 63.60 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2108.50 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 74.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 292.17 g; W tym cukry: 31.92 g; Błonnik pok.: 42.86 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2119.61 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 312.94 g; W tym cukry: 55.93 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 7.01 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2025-08-07 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>) Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 75 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 JECZ.</u>)
	II ŚN						Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Słonecznik łuskany 10 g
	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 Banan 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</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>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	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 JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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 JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 150 g
	PD						Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek Fromage 60 g (<u>GLU PSZ, 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>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek Fromage 60 g (<u>GLU PSZ, 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>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2580.17 kcal; Białko ogółem: 78.02 g; Tłuszcz: 72.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 422.29 g; W tym cukry: 118.42 g; Błonnik pok.: 38.73 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2095.42 kcal; Białko ogółem: 79.97 g; Tłuszcz: 60.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 322.41 g; W tym cukry: 82.26 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 1998.66 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 51.80 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; Węglowodany ogółem: 314.58 g; W tym cukry: 74.38 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2080.36 kcal; Białko ogółem: 82.73 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 315.07 g; W tym cukry: 74.80 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2276.44 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Tłuszcz: 81.18 g; Kw. tł. nasy.: 37.26 g; Węglowodany ogółem: 315.62 g; W tym cukry: 58.75 g; Błonnik pok.: 40.91 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2494.65 kcal; Białko ogółem: 114.85 g; Tłuszcz: 81.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 339.93 g; W tym cukry: 86.88 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 8.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2025-08-08 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>) 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 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>) Bułka pszenna długa krojona 70 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 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Slupki z warzyw () 70 g Hummus 30 g (<u>SEZ</u>)	Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Slupki z warzyw () 70 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 110 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, 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 gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 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, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Szpinakowa z zacierką () 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, 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, 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 gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) 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 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 Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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	Gruszka 1szt. 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2206.04 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 61.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 328.76 g; W tym cukry: 80.17 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 1979.64 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 46.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 313.10 g; W tym cukry: 78.03 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 1854.08 kcal; Białko ogółem: 86.56 g; Tłuszcz: 44.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.95 g; Węglowodany ogółem: 287.96 g; W tym cukry: 69.79 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 1901.58 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 43.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 298.74 g; W tym cukry: 48.76 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 1989.70 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 274.70 g; W tym cukry: 53.81 g; Błonnik pok.: 38.65 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2120.65 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 303.33 g; W tym cukry: 56.36 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 8.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2025-08-09 sobota	Śniadanie	Platki 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>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 100 g (<u>SOJ.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki 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>) Połędwica Sopotcka 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 JECZ.</u>)	Platki 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 Połędwica Sopotcka 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 JECZ.</u>)	Platki 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>) Połędwica Sopotcka 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 JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka 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 JECZ.</u>)	Platki 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>) Połędwica Sopotcka 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 JECZ.</u>)
	II SN					Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Woda z cytryną i miodem 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew oprószana () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Surowka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Woda z cytryną 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Surowka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml
	PD					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Słonecznik łuskany 10 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka wiosenna () 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 z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka wiosenna - diety 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 z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</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 Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka wiosenna () 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 Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2421.51 kcal; Białko ogółem: 83.11 g; Tłuszcz: 77.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 360.14 g; W tym cukry: 66.10 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2138.83 kcal; Białko ogółem: 76.93 g; Tłuszcz: 56.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 343.19 g; W tym cukry: 59.62 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 1956.11 kcal; Białko ogółem: 77.30 g; Tłuszcz: 41.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 331.42 g; W tym cukry: 62.68 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2052.31 kcal; Białko ogółem: 82.13 g; Tłuszcz: 48.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 333.87 g; W tym cukry: 64.78 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2257.29 kcal; Białko ogółem: 83.46 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 349.10 g; W tym cukry: 58.88 g; Błonnik pok.: 47.23 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2249.62 kcal; Białko ogółem: 86.02 g; Tłuszcz: 58.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 357.08 g; W tym cukry: 68.90 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 9.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobud.z. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2025-08-10 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml Len mielony 10 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 90 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 90 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD					Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Orzechy włoskie luskane 10 g (<u>ORZ</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, 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 Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 75 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Musli 10 g (<u>GLUPSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2638.16 kcal; Białko ogółem: 126.70 g; Tłuszcz: 94.64 g; Kw. tł. nasy.: 36.77 g; Węglowodany ogółem: 331.12 g; W tym cukry: 73.46 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2088.16 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 49.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 334.09 g; W tym cukry: 64.12 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2031.97 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 47.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 325.41 g; W tym cukry: 55.49 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2087.67 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 327.86 g; W tym cukry: 57.59 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2606.93 kcal; Białko ogółem: 116.97 g; Tłuszcz: 94.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 309.85 g; W tym cukry: 56.29 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2548.03 kcal; Białko ogółem: 124.34 g; Tłuszcz: 87.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 324.67 g; W tym cukry: 63.39 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 7.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2025-08-11 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 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>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	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 (bez oleju) 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 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>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN						Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Słonecznik łuskany 10 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 250 g Pulpet jarski () 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Dynia 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 (brązowy) 250 g Pulpet jarski () 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD						Arbuz 150 g Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 18 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Słonecznik łuskany 10 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2186.77 kcal; Białko ogółem: 69.33 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 360.16 g; W tym cukry: 62.03 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2184.06 kcal; Białko ogółem: 69.23 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 350.51 g; W tym cukry: 58.90 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 1980.17 kcal; Białko ogółem: 66.26 g; Tłuszcz: 45.19 g; Kw. tł. nasy.: 10.04 g; Węglowodany ogółem: 339.37 g; W tym cukry: 50.10 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2116.22 kcal; Białko ogółem: 69.54 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 337.96 g; W tym cukry: 55.62 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2405.90 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 377.06 g; W tym cukry: 72.82 g; Błonnik pok.: 51.61 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2650.38 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 76.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 409.02 g; W tym cukry: 120.82 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 7.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2025-08-12 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>) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ogórek świeży 70 g Salata 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>) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ogórek świeży 70 g Salata 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 Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata 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>) Twaróg półtłusty 50 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ogórek świeży 70 g Salata 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>) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u>)	
	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 kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					Jabłko 1 szt 1 szt Pestki dyni 10 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica 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 Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica 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 Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g
		Wartość energetyczna: 2403.06 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 372.00 g; W tym cukry: 76.36 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2192.87 kcal; Białko ogółem: 89.60 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 357.27 g; W tym cukry: 79.53 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2080.68 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 43.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 346.86 g; W tym cukry: 63.92 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2194.20 kcal; Białko ogółem: 91.88 g; Tłuszcz: 51.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 353.87 g; W tym cukry: 68.65 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2289.10 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 340.71 g; W tym cukry: 63.50 g; Błonnik pok.: 48.62 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2344.02 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 373.68 g; W tym cukry: 72.64 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 8.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2025-08-13 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Sałata zielona 30 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Brzoskwinia 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 kajzerka 50g 1 szt (<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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 75 g (<u>SOJ</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Sałata zielona 30 g 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 Sałata zielona z kefirem 150 g (<u>MLE</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g 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 brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Dynia z wody 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g 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 brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sałata zielona z kefirem 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml
	PD					Słonecznik luskany 10 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Salatka 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>)				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2203.42 kcal; Białko ogółem: 80.87 g; Tłuszcz: 57.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 350.17 g; W tym cukry: 52.14 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2193.88 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 47.50 g; Kw. tł. nasy.: 15.90 g; Węglowodany ogółem: 358.82 g; W tym cukry: 54.61 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2125.56 kcal; Białko ogółem: 87.96 g; Tłuszcz: 41.95 g; Kw. tł. nasy.: 11.50 g; Węglowodany ogółem: 356.39 g; W tym cukry: 61.31 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2197.68 kcal; Białko ogółem: 92.31 g; Tłuszcz: 47.94 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 355.91 g; W tym cukry: 63.26 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2019.10 kcal; Białko ogółem: 108.83 g; Tłuszcz: 53.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 293.50 g; W tym cukry: 28.93 g; Błonnik pok.: 41.99 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2387.91 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 378.37 g; W tym cukry: 64.69 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 8.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2025-08-14 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew pieczona w słupki () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew pieczona w słupki () 100 g Marchew pieczona w słupki () bez oleju 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew pieczona w słupki () bez oleju 100 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 75 g (<u>SOJ.</u>) Marchew pieczona w słupki () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN					Słupki z warzyw () 100 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i kielbasą 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Orzechy włoskie łuskane 10 g (<u>ORZ.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiewka 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 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 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 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiewka 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 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
	PN	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2570.72 kcal; Białko ogółem: 86.20 g; Tłuszcz: 94.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 358.98 g; W tym cukry: 99.22 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2271.31 kcal; Białko ogółem: 85.63 g; Tłuszcz: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 364.49 g; W tym cukry: 93.08 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2161.35 kcal; Białko ogółem: 87.64 g; Tłuszcz: 52.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 347.11 g; W tym cukry: 68.10 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2217.05 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 349.56 g; W tym cukry: 70.20 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2725.70 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 104.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 362.42 g; W tym cukry: 69.64 g; Błonnik pok.: 54.09 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2440.68 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 372.71 g; W tym cukry: 96.81 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 9.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2025-08-15 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 70 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN						Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>)
	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 z kapusty młodej 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>) 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 Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 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 salaty lodowej 150 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>) 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 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>) 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: 2365.75 kcal; Białko ogółem: 96.72 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 355.78 g; W tym cukry: 88.15 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2072.29 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 42.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 341.93 g; W tym cukry: 87.28 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 1990.02 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 37.02 g; Kw. tł. nasy.: 12.45 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; W tym cukry: 78.88 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2072.72 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz: 42.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 337.13 g; W tym cukry: 80.98 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2086.95 kcal; Białko ogółem: 101.09 g; Tłuszcz: 59.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 307.93 g; W tym cukry: 60.72 g; Błonnik pok.: 42.81 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2351.84 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 50.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 372.18 g; W tym cukry: 87.33 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 7.04 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2025-08-16 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g	
	II ŚN					Gruszka 1szt. 150 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ,</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD						Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Sałata zielona 5 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 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 Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 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 Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt					Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Pestki dyni 10 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2249.27 kcal; Białko ogółem: 84.73 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 353.26 g; W tym cukry: 91.53 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2092.94 kcal; Białko ogółem: 78.23 g; Tłuszcz: 50.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 343.81 g; W tym cukry: 89.32 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 1968.43 kcal; Białko ogółem: 78.11 g; Tłuszcz: 40.29 g; Kw. tł. nasy.: 10.98 g; Węglowodany ogółem: 334.95 g; W tym cukry: 80.56 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2091.63 kcal; Białko ogółem: 82.94 g; Tłuszcz: 50.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 337.40 g; W tym cukry: 82.66 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2484.32 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 88.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 354.70 g; W tym cukry: 71.29 g; Błonnik pok.: 47.10 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2329.78 kcal; Białko ogółem: 112.07 g; Tłuszcz: 69.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 326.55 g; W tym cukry: 79.59 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 9.02 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2025-08-17 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiewka 70 g Salata 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 z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Salata 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 Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata 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 z koperkiem 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiewka 70 g Salata 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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN						Brzoskwinia 1 szt 1 szt Słonecznik łuskany 10 g	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mizeria 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml				
	PD						Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 30 g (<u>GLU PSZ, 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 Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR,</u>) Rzepa biała 100 g Salata 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>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Salata 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>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Salata 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 Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR,</u>) Rzepa biała 100 g Salata 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 Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR,</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)						
	Wartość energetyczna: 2170.78 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 328.61 g; W tym cukry: 62.98 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2021.86 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 44.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 322.13 g; W tym cukry: 71.25 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 1965.67 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 41.69 g; Kw. tł. nasy.: 14.88 g; Węglowodany ogółem: 313.45 g; W tym cukry: 62.62 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2021.37 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 44.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 315.90 g; W tym cukry: 64.72 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2051.22 kcal; Białko ogółem: 97.75 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 297.01 g; W tym cukry: 38.83 g; Błonnik pok.: 43.02 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2150.20 kcal; Białko ogółem: 115.52 g; Tłuszcz: 42.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 334.54 g; W tym cukry: 82.12 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 7.20 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,