

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-11-09 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
2025-10-20 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 kiszony 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 i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</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 i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</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 i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</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 kiszony 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 Słonecznik łuskany 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 pieczarkowy 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 pieczarkowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ</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 pieczarkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ</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 pieczarkowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ</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 pieczarkowy 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 pieczarkowy 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- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</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 50 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 Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>), Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, 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 Serek homo. naturalny 50 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 Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>), Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Kefir 2 % tł 200g 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	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>),	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2296.87 kcal; Białko ogółem: 80.72 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 357.95 g; W tym cukry: 70.41 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2164.86 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz: 48.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 365.95 g; W tym cukry: 61.43 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2137.19 kcal; Białko ogółem: 70.20 g; Tłuszcz: 45.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 366.89 g; W tym cukry: 61.31 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2227.80 kcal; Białko ogółem: 71.65 g; Tłuszcz: 48.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 381.38 g; W tym cukry: 77.76 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 1980.34 kcal; Białko ogółem: 78.25 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; W tym cukry: 43.32 g; Błonnik pok.: 45.74 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2618.03 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 413.02 g; W tym cukry: 94.85 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 5.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-11-09 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 zołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2025-10-21 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, 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 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>) 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 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, GLU ŻYT.</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 jabłko-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, GLU ŻYT.</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, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet drobiowy panierowany 90 g (<u>GLU PSZ, SEL.</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 Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR.</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 Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 75 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/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
		Wartość energetyczna: 2262.29 kcal; Białko ogółem: 89.15 g; Tłuszcz: 58.62 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 357.31 g; W tym cukry: 71.43 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2125.72 kcal; Białko ogółem: 95.51 g; Tłuszcz: 45.65 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 347.04 g; W tym cukry: 70.24 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2063.52 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 38.80 g; Kw. tł. nasy.: 12.02 g; Węglowodany ogółem: 346.97 g; W tym cukry: 70.18 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2035.05 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 44.57 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 325.12 g; W tym cukry: 80.73 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 1940.14 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 291.60 g; W tym cukry: 45.15 g; Błonnik pok.: 36.92 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2293.08 kcal; Białko ogółem: 112.37 g; Tłuszcz: 52.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 354.61 g; W tym cukry: 79.95 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 6.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-11-09 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
2025-10-22 środa	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, GLU PSZ.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 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, GLU PSZ.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 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>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, GLU PSZ.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</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, GLU PSZ.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 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, GLU PSZ.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 75 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 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 kiszonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ, JAJ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ, JAJ.</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, JAJ.</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, JAJ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Woda z cytryną 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ, JAJ.</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>) Rzodkiew biała 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</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 Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Rzodkiew biała 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</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>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2383.63 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 340.12 g; W tym cukry: 59.23 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 2176.67 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 52.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 355.70 g; W tym cukry: 72.21 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2067.97 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 43.06 g; Kw. tł. nasy.: 13.21 g; Węglowodany ogółem: 346.93 g; W tym cukry: 55.80 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2123.67 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 45.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 349.38 g; W tym cukry: 57.90 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2158.52 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 326.30 g; W tym cukry: 53.87 g; Błonnik pok.: 42.79 g; Sól: 8.27 g;
		Wartość energetyczna: 2486.97 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 61.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 392.08 g; W tym cukry: 92.07 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 9.21 g;				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2025-10-23 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 súpki () 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 súpki () (bez oleju) 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 súpki () (bez oleju) 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 súpki () 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					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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2405.51 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz: 76.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 354.25 g; W tym cukry: 84.86 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2160.64 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 54.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 338.10 g; W tym cukry: 80.73 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2124.40 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.56 g; Węglowodany ogółem: 338.03 g; W tym cukry: 80.67 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2180.10 kcal; Białko ogółem: 92.03 g; Tłuszcz: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 340.48 g; W tym cukry: 82.77 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2228.48 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 89.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 274.90 g; W tym cukry: 44.16 g; Błonnik pok.: 41.06 g; Sól: 8.00 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 2025-10-20 do dnia 2025-11-09 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	
2025-10-24 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN						Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ,</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Miruna) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej 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 kiszzonej 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>) Ogonówka wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzow ego 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE,</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 Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE,</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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)					Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Len mielony [Por] x 10 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2230.71 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 332.71 g; W tym cukry: 75.48 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2155.94 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 327.23 g; W tym cukry: 84.18 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2066.74 kcal; Białko ogółem: 95.81 g; Tłuszcz: 46.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 327.16 g; W tym cukry: 84.12 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2152.49 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 51.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 329.61 g; W tym cukry: 86.22 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2094.86 kcal; Białko ogółem: 88.74 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 308.88 g; W tym cukry: 60.45 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2210.96 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 56.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 342.89 g; W tym cukry: 102.97 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 7.92 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2025-10-25 sobota	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 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.</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.</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 Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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.</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>)	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 () 150 g (<u>MLE.</u>) 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>) Buraczki gotowane () 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 () 150 g (<u>MLE.</u>) 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>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	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 Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 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.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 50 g (<u>SOJ, GOR.</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 Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 50 g (<u>SOJ, GOR.</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 Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 50 g (<u>SOJ, GOR.</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 Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 50 g (<u>SOJ, GOR.</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 Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 75 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pestki dyni 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Gruszka 1szt. 150 g	Jogurt naturalny z musli 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2150.28 kcal; Białko ogółem: 86.40 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 330.25 g; W tym cukry: 67.95 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2014.10 kcal; Białko ogółem: 83.44 g; Tłuszcz: 43.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 332.76 g; W tym cukry: 72.08 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 2028.74 kcal; Białko ogółem: 83.66 g; Tłuszcz: 43.55 g; Kw. tł. nasy.: 11.65 g; Węglowodany ogółem: 337.64 g; W tym cukry: 73.62 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2084.44 kcal; Białko ogółem: 88.49 g; Tłuszcz: 46.24 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 340.09 g; W tym cukry: 75.72 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 4.09 g;	Wartość energetyczna: 2000.30 kcal; Białko ogółem: 76.00 g; Tłuszcz: 53.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 320.39 g; W tym cukry: 67.38 g; Błonnik pok.: 47.22 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 2505.39 kcal; Białko ogółem: 107.28 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 401.12 g; W tym cukry: 76.92 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 6.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2025-10-26 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>) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkami białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Rzodkiew biała 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>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>) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkami białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Rzodkiew biała 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>) Filet zapiekany drobiowy 75 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN					Śliwka szt 2 szt Słonecznik łuskany 10 g	Śliwka szt 2 szt 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 Surówka z kapusty pekińskiej z papryką olejem 150 g 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 Surówka z kapusty pekińskiej z papryką olejem 150 g 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	
	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				Warzywa pieczone 100 g Hummus 30 g (<u>SEZ</u>)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2168.83 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 341.53 g; W tym cukry: 58.08 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2097.74 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 41.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 339.06 g; W tym cukry: 67.15 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2046.94 kcal; Białko ogółem: 100.74 g; Tłuszcz: 36.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.10 g; Węglowodany ogółem: 339.45 g; W tym cukry: 66.49 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2124.98 kcal; Białko ogółem: 106.30 g; Tłuszcz: 42.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 339.98 g; W tym cukry: 68.18 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2042.83 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz: 61.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 298.06 g; W tym cukry: 65.01 g; Błonnik pok.: 38.92 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2258.38 kcal; Białko ogółem: 117.88 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 342.10 g; W tym cukry: 86.02 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 6.80 g;

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2025-10-27 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 30 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 30 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 30 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 75 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 30 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN						Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	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 i selera () 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos warzywny z tofu dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i selera () 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos 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 ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i selera b/c () 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Woda z cytryną 250 ml	Fasolowa z 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 i selera () 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) 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>) 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 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g 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 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)	
	PN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			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: 2305.99 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 356.16 g; W tym cukry: 74.18 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2305.44 kcal; Białko ogółem: 84.68 g; Tłuszcz: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 384.90 g; W tym cukry: 104.48 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2202.17 kcal; Białko ogółem: 81.59 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.07 g; Węglowodany ogółem: 369.25 g; W tym cukry: 84.98 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2243.60 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 55.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 363.92 g; W tym cukry: 82.21 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2249.27 kcal; Białko ogółem: 110.10 g; Tłuszcz: 75.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 298.82 g; W tym cukry: 47.77 g; Błonnik pok.: 49.45 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2589.36 kcal; Białko ogółem: 107.84 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 408.35 g; W tym cukry: 126.98 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 7.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2025-10-28 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem () 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem () 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, MLE) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem () 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Salatka z brokułem i tofu 100 g (SOJ) Len mielony 10g	Salatka z brokułem i tofu 100 g (SOJ)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko 250 g Karczek pieczony 90 g (GLU PSZ) Sos meksykański 80 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko 250 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 90 g (GLU PSZ, SEL) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko 250 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 90 g (GLU PSZ, SEL) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko (brązowy) 250 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 90 g (GLU PSZ, SEL) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko 250 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 90 g (GLU PSZ, SEL) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko 250 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 90 g (GLU PSZ, SEL) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					Musli 10 g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 150 g (SEL) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 150 g (SEL) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 75 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Sałata zielona 5 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2460.11 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 82.65 g; Kw. tł. nasy.: 37.86 g; Węglowodany ogółem: 350.15 g; W tym cukry: 88.10 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2103.54 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 47.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 346.04 g; W tym cukry: 87.84 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2014.11 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 44.04 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 328.60 g; W tym cukry: 62.82 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2069.81 kcal; Białko ogółem: 91.73 g; Tłuszcz: 46.73 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 331.05 g; W tym cukry: 64.92 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 2151.99 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.38 g; Węglowodany ogółem: 304.92 g; W tym cukry: 38.13 g; Błonnik pok.: 51.82 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2208.31 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 348.05 g; W tym cukry: 84.77 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 6.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-11-09 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 zołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2025-10-29 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>SOJ, MLE,</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> <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>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 Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>SOJ, MLE,</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> <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>SOJ, MLE,</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,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>SOJ, MLE,</u>) Warzywa pieczone 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 250 ml
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL, S02,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>SEL,</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>SEL,</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>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> <u>SEL,</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> <u>SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL, S02,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>SEL,</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>SEL,</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>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>) Pestki dyni 10 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>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</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>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,</u> <u>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</u> <u>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	Jabłko 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 10 g (<u>ORZ,</u>)	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 10 g (<u>ORZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2101.77 kcal; Białko ogółem: 78.70 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 322.79 g; W tym cukry: 64.62 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2023.38 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 49.18 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 318.80 g; W tym cukry: 67.63 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2017.52 kcal; Białko ogółem: 84.91 g; Tłuszcz: 51.34 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 314.39 g; W tym cukry: 61.46 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2073.22 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; Tłuszcz: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 316.84 g; W tym cukry: 63.56 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 1925.12 kcal; Białko ogółem: 74.92 g; Tłuszcz: 57.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 293.50 g; W tym cukry: 53.19 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2250.33 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 360.80 g; W tym cukry: 98.78 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 7.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-11-09 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	
2025-10-30 czwartek	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>) 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 JĘCZ,</u>)	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>) 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 JĘCZ,</u>)	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>) 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 JĘCZ,</u>)	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>) 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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</u>)	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>) 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 JĘCZ,</u>)	
	II ŚN						Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Budyń o smaku czekoladowym z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Śliwka szt 2 szt 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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 jabłko-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>) Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2444.97 kcal; Białko ogółem: 76.74 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 389.33 g; W tym cukry: 90.58 g; Błonnik pok.: 37.25 g; Sól: 8.35 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: 2135.01 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz: 60.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 329.06 g; W tym cukry: 86.91 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2227.32 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 82.39 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 300.58 g; W tym cukry: 48.39 g; Błonnik pok.: 39.05 g; Sól: 7.58 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 2025-10-20 do dnia 2025-11-09 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
2025-10-31, 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>) Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzow ego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</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 Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzow ego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</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>) Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzow ego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</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>) Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzow ego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Słupki z warzyw () 70 g Hummus 30 g (<u>SEZ,</u>)	Hummus 30 g (<u>SEZ,</u>) Słupki z warzyw () 70 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba (miruna) po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL,</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 (miruna) po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL,</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>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) 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>) 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</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>)
		Wartość energetyczna: 2158.51 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 336.93 g; W tym cukry: 84.23 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 1976.40 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 45.43 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 312.81 g; W tym cukry: 78.03 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 1850.84 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz: 42.77 g; Kw. tł. nasy.: 11.50 g; Węglowodany ogółem: 287.67 g; W tym cukry: 69.79 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 1963.76 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 49.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 298.72 g; W tym cukry: 48.46 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 4.78 g;	Wartość energetyczna: 2118.22 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 72.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 296.37 g; W tym cukry: 57.87 g; Błonnik pok.: 41.04 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2070.58 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 303.76 g; W tym cukry: 56.99 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 6.94 g;

		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
2025-11-01 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>może zawierać: MLE, SEL, GOR.</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>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</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>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</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>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 75 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</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						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 Banan 1szt. 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 Surówka 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 Surówka 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 Pasztet z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 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 Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzow ego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: 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 Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzow ego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</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 Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzow ego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</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 () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 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 Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzow ego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</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>)		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2533.77 kcal; Białko ogółem: 84.57 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 391.51 g; W tym cukry: 90.38 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2096.10 kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz: 53.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 336.34 g; W tym cukry: 56.62 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 1998.76 kcal; Białko ogółem: 80.30 g; Tłuszcz: 46.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 327.31 g; W tym cukry: 62.68 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2149.61 kcal; Białko ogółem: 84.50 g; Tłuszcz: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 343.75 g; W tym cukry: 76.89 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 1958.62 kcal; Białko ogółem: 75.32 g; Tłuszcz: 55.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 311.51 g; W tym cukry: 60.66 g; Błonnik pok.: 44.90 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2207.88 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 349.41 g; W tym cukry: 65.91 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 7.84 g;

		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
2025-11-02 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE,)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 90 g (GLU PSZ, GLU PSZ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 90 g (GLU PSZ, GLU PSZ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD					Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 75 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)					
		Wartość energetyczna: 2372.81 kcal; Białko ogółem: 117.65 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 318.02 g; W tym cukry: 69.91 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2018.07 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 44.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 325.54 g; W tym cukry: 70.42 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 1961.88 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 42.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.08 g; Węglowodany ogółem: 316.86 g; W tym cukry: 61.79 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2017.58 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz: 44.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 319.31 g; W tym cukry: 63.89 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2217.10 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 295.45 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2459.89 kcal; Białko ogółem: 128.51 g; Tłuszcz: 79.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 316.18 g; W tym cukry: 69.69 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 8.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydź.soków zołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2025-11-03 poniedziałek	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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Słupki z warzyw () 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Warzywa pieczone 100 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Warzywa pieczone (bez oleju) 100 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Słupki z warzyw () 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>) Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Słonecznik łuskany 10 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Risotto wegetariańskie* z dynią 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto wegetariańskie* z dynią 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto wegetariańskie* z dynią 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto wegetariańskie* z dynią 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto (z ryżu brązowego) wegetariańskie* z dynią 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto wegetariańskie* z dynią 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					Śliwka szt 2 szt 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 papryki 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 papryki 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		Warzywa pieczone 100 g Hummus 30 g (<u>SEZ,</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2160.12 kcal; Białko ogółem: 72.15 g; Tłuszcz: 65.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 334.37 g; W tym cukry: 66.76 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2099.73 kcal; Białko ogółem: 70.87 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 327.92 g; W tym cukry: 67.20 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 1895.84 kcal; Białko ogółem: 67.90 g; Tłuszcz: 44.54 g; Kw. tł. nasy.: 11.91 g; Węglowodany ogółem: 316.78 g; W tym cukry: 58.40 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2065.71 kcal; Białko ogółem: 73.74 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 316.20 g; W tym cukry: 58.66 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2115.96 kcal; Białko ogółem: 81.74 g; Tłuszcz: 78.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 289.80 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 48.38 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2309.40 kcal; Białko ogółem: 78.49 g; Tłuszcz: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 359.23 g; W tym cukry: 88.45 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 5.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydź.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2025-11-04 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (RYB, SEL,) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (RYB, SEL,) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Musli 10 g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ,) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ,) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ,) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ,) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzow ego 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,) Papryka świeża 70 g Rukola 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzow ego 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzow ego 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzow ego 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzow ego 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,) Papryka świeża 70 g Rukola 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzow ego 75 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE,) Śliwka szt 2 szt	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE,) Jabiko 1 szt 1 szt	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE,) Mus z jabłek () z/c 100 g		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE,) Śliwka szt 2 szt	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE,) Mus z jabłek () z/c 100 g
		Wartość energetyczna: 2356.36 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 353.14 g; W tym cukry: 75.06 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2197.23 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 344.08 g; W tym cukry: 84.32 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2144.46 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 347.89 g; W tym cukry: 75.53 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2257.99 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 354.90 g; W tym cukry: 80.25 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 4.52 g;	Wartość energetyczna: 2242.40 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 321.85 g; W tym cukry: 62.20 g; Błonnik pok.: 48.88 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2349.68 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 355.36 g; W tym cukry: 73.68 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 6.28 g;

		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 zołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2025-11-05 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>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Jabłko 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>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g 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, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 75 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Sałatką jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Sałatką jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>)
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Eskalopka z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g 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 Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml
	PD					Słonecznik łuskany 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>) Sałatką 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 Sałatką 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>) Sałatką 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>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Sałatką 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>) Sałatką z pomidorów i koperku 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Rogał maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2229.70 kcal; Białko ogółem: 84.68 g; Tłuszcz: 55.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 355.90 g; W tym cukry: 58.30 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2184.63 kcal; Białko ogółem: 95.35 g; Tłuszcz: 41.17 g; Kw. tł. nasy.: 13.84 g; Węglowodany ogółem: 365.63 g; W tym cukry: 61.88 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2091.31 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 35.22 g; Kw. tł. nasy.: 9.40 g; Węglowodany ogółem: 356.95 g; W tym cukry: 61.74 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2136.58 kcal; Białko ogółem: 98.31 g; Tłuszcz: 38.21 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 356.52 g; W tym cukry: 63.79 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2031.88 kcal; Białko ogółem: 111.71 g; Tłuszcz: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 290.09 g; W tym cukry: 41.52 g; Błonnik pok.: 39.44 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 2369.43 kcal; Białko ogółem: 108.48 g; Tłuszcz: 50.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 380.80 g; W tym cukry: 72.61 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 8.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wydź. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2025-11-06 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Marchew pieczona w słupki () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Marchew pieczona w słupki () bez oleju 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Marchew pieczona w słupki () bez oleju 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Sałata zielona 30 g Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 75 g (MLE,) Marchew pieczona w słupki () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN					Słupki z warzyw () 100 g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE,)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Łazanki z kapustą i kielbasą 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 250 g (GLU PSZ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 250 g (GLU PSZ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) o obniżonej zawartości tłuszczu 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) o obniżonej zawartości tłuszczu 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron 250 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ,) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 250 g (GLU PSZ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD					Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (MLE,)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (SOJ,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE,)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ,) Sałata zielona 5 g	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE,)
		Wartość energetyczna: 2293.88 kcal; Białko ogółem: 84.90 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 334.33 g; W tym cukry: 96.05 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2286.43 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 361.47 g; W tym cukry: 93.08 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2131.47 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 47.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; Węglowodany ogółem: 344.09 g; W tym cukry: 68.10 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2187.17 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 49.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 346.54 g; W tym cukry: 70.20 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2215.16 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 331.06 g; W tym cukry: 66.25 g; Błonnik pok.: 49.54 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2463.36 kcal; Białko ogółem: 119.16 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 368.19 g; W tym cukry: 96.81 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 9.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-11-09 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 zoładkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2025-11-07 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 60 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 60 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 60 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 60 g (MLE,) Papryka świeża 70 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 60 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Serek homo z natką pietruszki 70 g (MLE,)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL,) Ryba smażona (Miruna) 110 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL,) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB,) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL,) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB,) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* (bez oleju) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL,) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB,) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL,) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB,) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Woda z cytryną 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL,) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB,) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Woda z cytryną i miodem 250 ml
	PD					Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Musli 10 g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)
		Wartość energetyczna: 2225.28 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 338.05 g; W tym cukry: 71.00 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2122.20 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 37.06 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 363.88 g; W tym cukry: 102.88 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 1953.93 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 31.71 g; Kw. tł. nasy.: 10.70 g; Węglowodany ogółem: 334.83 g; W tym cukry: 78.88 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2036.63 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 37.40 g; Kw. tł. nasy.: 15.02 g; Węglowodany ogółem: 337.28 g; W tym cukry: 80.98 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 1953.29 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 55.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 288.68 g; W tym cukry: 44.38 g; Błonnik pok.: 41.92 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2391.33 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 47.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 394.76 g; W tym cukry: 103.57 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 7.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-20 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wyd. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2025-11-08 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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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					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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka (gotowanego) z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD					Gruszka 1szt. 150 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>) Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL,</u>) 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 pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	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: 2035.93 kcal; Białko ogółem: 78.11 g; Tłuszcz: 47.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.48 g; Węglowodany ogółem: 334.95 g; W tym cukry: 80.56 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2123.56 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 53.01 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 340.27 g; W tym cukry: 83.35 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2054.44 kcal; Białko ogółem: 79.66 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 308.57 g; W tym cukry: 56.28 g; Błonnik pok.: 42.27 g; Sól: 6.92 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 2025-10-20 do dnia 2025-11-09 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 zołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2025-11-09 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>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 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>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN						Jabłko 1 szt 1 szt Słonecznik łuskany 10 g	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 Kapusta zasmażana () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml				
	PD						Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</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 Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR,</u>) Rzepa biała 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Ćwikła z jabłkiem () (ugotowanym) 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 Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR,</u>) Rzepa biała 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 Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR,</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	JN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)						
	Wartość energetyczna: 2237.93 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 64.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 339.26 g; W tym cukry: 68.73 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 1985.77 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 38.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 322.27 g; W tym cukry: 71.25 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 1929.58 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 36.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.13 g; Węglowodany ogółem: 313.59 g; W tym cukry: 62.62 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 1985.28 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 39.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 316.04 g; W tym cukry: 64.72 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2084.86 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 304.27 g; W tym cukry: 47.80 g; Błonnik pok.: 43.12 g; Sól: 7.53 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,
SO2 - 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,