

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-25 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 60 g 1 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Dżem 50 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 60 g 1 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron z serem b/c 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Gruszka 1szt. 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 3041.96 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 81.17 g; Kw. tł. nasy.: 36.68 g; Węglowodany ogółem: 489.02 g; W tym cukry: 107.82 g; Błonnik pok.: 37.20 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 3025.12 kcal; Białko ogółem: 98.31 g; Tłuszcz: 75.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.56 g; Węglowodany ogółem: 500.09 g; W tym cukry: 131.18 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2783.72 kcal; Białko ogółem: 117.68 g; Tłuszcz: 83.18 g; Kw. tł. nasy.: 38.14 g; Węglowodany ogółem: 415.16 g; W tym cukry: 72.20 g; Błonnik pok.: 54.04 g; Sól: 7.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-26 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 60 g 1 szt (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 60 g 1 szt (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 230 g Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 80 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 230 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 230 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Galaretko drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (SEL.) Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Galaretko drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (SEL.) Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 3082.84 kcal; Białko ogółem: 122.03 g; Tłuszcz: 101.98 g; Kw. tł. nasy.: 44.80 g; Węglowodany ogółem: 439.04 g; W tym cukry: 100.06 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2899.04 kcal; Białko ogółem: 119.20 g; Tłuszcz: 78.09 g; Kw. tł. nasy.: 38.14 g; Węglowodany ogółem: 448.33 g; W tym cukry: 114.93 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2861.31 kcal; Białko ogółem: 132.50 g; Tłuszcz: 88.30 g; Kw. tł. nasy.: 39.96 g; Węglowodany ogółem: 411.99 g; W tym cukry: 54.53 g; Błonnik pok.: 55.28 g; Sól: 12.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-27 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 60 g 1 szt (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 60 g 1 szt (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Paprykarz ryбно (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Sałatka z brokułu i pomidora 100 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 230 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 230 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 230 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2707.45 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 91.93 g; Kw. tł. nasy.: 45.22 g; Węglowodany ogółem: 385.88 g; W tym cukry: 59.48 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 12.50 g;	Wartość energetyczna: 2554.31 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 72.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 388.37 g; W tym cukry: 61.48 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 12.32 g;	Wartość energetyczna: 2622.48 kcal; Białko ogółem: 115.80 g; Tłuszcz: 78.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 388.27 g; W tym cukry: 56.30 g; Błonnik pok.: 53.76 g; Sól: 10.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-28 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 60 g 1 szt (GLU PSZ. może zawierać: JAJ. OZI. SOJ. MLE. SEZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ. SOJ.) Dżem 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ. SOJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Kefir 2 % tł200g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.) Ziemniaki gotowane () 230 g Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Mandarynka 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 500 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL. GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL. GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Mandarynka 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Risotto z mięs drob i warzywami* 300 g (SEL.) Melon 100 g Kakao z mlekiem z/c 300 ml (MLE.)	Risotto z mięs drob i warzywami* 300 g (SEL.) Melon 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drob* 300 g (SEL.) Melon 100 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2629.75 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 428.36 g; W tym cukry: 113.26 g; Błonnik pok.: 41.70 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2347.26 kcal; Białko ogółem: 86.74 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 359.65 g; W tym cukry: 95.86 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2515.85 kcal; Białko ogółem: 117.91 g; Tłuszcz: 78.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 349.93 g; W tym cukry: 77.44 g; Błonnik pok.: 50.73 g; Sól: 7.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-29 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 60 g 1 szt (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Dżem 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 60 g 1 szt (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Kefir 2 % tł200g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 230 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 230 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Południczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Południczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Południczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Maślanka 150 ml (MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2812.34 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 86.49 g; Kw. tł. nasy.: 42.91 g; Węglowodany ogółem: 416.81 g; W tym cukry: 106.98 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2727.15 kcal; Białko ogółem: 105.15 g; Tłuszcz: 72.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 427.75 g; W tym cukry: 106.42 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2675.45 kcal; Białko ogółem: 126.71 g; Tłuszcz: 86.08 g; Kw. tł. nasy.: 43.88 g; Węglowodany ogółem: 371.01 g; W tym cukry: 55.76 g; Błonnik pok.: 44.87 g; Sól: 10.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-11-30 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 60 g 1 szt (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 70 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Musztarda 10 g (GOR.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kakao z mlekiem z/c 300 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 60 g 1 szt (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 500 ml (MLE, SEL.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane () 230 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Koperkowa z ryżem () 500 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 230 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Koperkowa z ryżem () 500 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
PN		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
24-11-30 sobota	Wartość energetyczna: 3082.76 kcal; Białko ogółem: 95.38 g; Tłuszcz: 106.06 g; Kw. tł. nasy.: 43.77 g; Węglowodany ogółem: 451.34 g; W tym cukry: 103.21 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 12.73 g;	Wartość energetyczna: 2623.12 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 426.80 g; W tym cukry: 91.73 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2728.83 kcal; Białko ogółem: 108.95 g; Tłuszcz: 83.44 g; Kw. tł. nasy.: 36.25 g; Węglowodany ogółem: 410.87 g; W tym cukry: 63.35 g; Błonnik pok.: 54.30 g; Sól: 10.44 g;
2024-12-01 niedziela	Śniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 60 g 1 szt (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 300 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 60 g 1 szt (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE.) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 30 g Papryka świeża 70 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.)
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt
Obiad	Rosół z makaronem * 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 230 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ćwikła z chrzanem () 100 g (MLE, SOZ.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL.) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL.) Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g (MLE, SOZ.) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
PN	Ciasto drożdżowe 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.)		Ciasto drożdżowe b/c 80 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Wartość energetyczna: 3306.55 kcal; Białko ogółem: 137.79 g; Tłuszcz: 120.86 g; Kw. tł. nasy.: 46.53 g; Węglowodany ogółem: 429.03 g; W tym cukry: 80.57 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 3132.05 kcal; Białko ogółem: 131.55 g; Tłuszcz: 108.29 g; Kw. tł. nasy.: 42.71 g; Węglowodany ogółem: 419.73 g; W tym cukry: 65.12 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 3243.06 kcal; Białko ogółem: 146.75 g; Tłuszcz: 116.27 g; Kw. tł. nasy.: 45.15 g; Węglowodany ogółem: 377.48 g; W tym cukry: 55.38 g; Błonnik pok.: 48.22 g; Sól: 9.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
2024-12-02 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 60 g 1 szt (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 50 g (GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Słupki z warzyw() 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 60 g 1 szt (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Słupki z warzyw() 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
		II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)	
		Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 500 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pierogi z serem i śmiet na słdko* 200 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 230 g Pulpet jarski () 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 230 g Pulpet jarski () 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
			PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Sałata zielona 5 g
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek z papryką 50 g (MLE.) Parówki Delikatne-produkt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 70 g (SOJ.) Musztarda 20 g (GOR.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek z papryką 50 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 18 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA CIBÓRZ

2024-12-02 poniedziałek

	CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
	Wartość energetyczna: 2934.07 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 44.73 g; Węglowodany ogółem: 419.74 g; W tym cukry: 85.42 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2888.75 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 92.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 435.39 g; W tym cukry: 72.33 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2993.94 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 99.48 g; Kw. tł. nasy.: 41.57 g; Węglowodany ogółem: 437.28 g; W tym cukry: 73.76 g; Błonnik pok.: 60.44 g; Sól: 13.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-03 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 60 g 1 szt (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (RYB, SEL.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 60 g 1 szt (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (RYB, SEL.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 230 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (GLU JE CZ.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 230 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w ostłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 70 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Rukola 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w ostłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w ostłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 70 g Rukola 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Wafle ryżowe 50 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 3283.13 kcal; Białko ogółem: 127.47 g; Tłuszcz: 99.58 g; Kw. tł. nasy.: 41.68 g; Węglowodany ogółem: 488.18 g; W tym cukry: 77.92 g; Błonnik pok.: 44.17 g; Sól: 11.44 g;	Wartość energetyczna: 3075.45 kcal; Białko ogółem: 114.75 g; Tłuszcz: 84.22 g; Kw. tł. nasy.: 38.17 g; Węglowodany ogółem: 479.73 g; W tym cukry: 87.85 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 3271.56 kcal; Białko ogółem: 139.51 g; Tłuszcz: 114.15 g; Kw. tł. nasy.: 50.89 g; Węglowodany ogółem: 452.72 g; W tym cukry: 66.76 g; Błonnik pok.: 64.37 g; Sól: 9.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-04-środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 60 g 1 szt (<u>GLU PSZ. może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 60 g 1 szt (<u>GLU PSZ. może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Grycikowa () 500 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grycikowa () 500 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grycikowa () 500 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ. JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ, MLE.</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 3099.90 kcal; Białko ogółem: 120.36 g; Tłuszcz: 104.53 g; Kw. tł. nasy.: 43.30 g; Węglowodany ogółem: 432.62 g; W tym cukry: 78.03 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 12.71 g;	Wartość energetyczna: 2820.81 kcal; Białko ogółem: 124.70 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 434.64 g; W tym cukry: 83.24 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2690.23 kcal; Białko ogółem: 134.68 g; Tłuszcz: 81.96 g; Kw. tł. nasy.: 40.69 g; Węglowodany ogółem: 375.30 g; W tym cukry: 61.39 g; Błonnik pok.: 48.01 g; Sól: 11.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-05 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 60 g 1 szt (GLU PSZ. może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Sałata zielona 30 g Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 60 g 1 szt (GLU PSZ. może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Sałata zielona 30 g Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Słupki z warzyw () 100 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Łazanki z kapustą i kiebasą 350 g (GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ. SEL.) Makaron 230 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron pełnoziarnisty 230 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ. SEL.)
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 50 g (GLU PSZ. JAJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 75 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mandarynka 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 50 g (GLU PSZ. JAJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2949.09 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 98.31 g; Kw. tł. nasy.: 40.97 g; Węglowodany ogółem: 438.96 g; W tym cukry: 84.59 g; Błonnik pok.: 39.05 g; Sól: 12.03 g;	Wartość energetyczna: 2915.22 kcal; Białko ogółem: 97.50 g; Tłuszcz: 85.54 g; Kw. tł. nasy.: 37.30 g; Węglowodany ogółem: 451.85 g; W tym cukry: 93.76 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2908.98 kcal; Białko ogółem: 113.12 g; Tłuszcz: 95.61 g; Kw. tł. nasy.: 39.86 g; Węglowodany ogółem: 421.73 g; W tym cukry: 76.66 g; Błonnik pok.: 61.56 g; Sól: 10.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-06 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 60 g 1 szt (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE., SEZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Dżem 30 g Pomarańcza 250g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml		Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Hummus 30 g (SEZ.) Pomarańcza 250g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 500 ml (MLE., SEL.) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 500 ml (MLE., SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 230 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 500 ml (MLE., SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 230 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Salátka z pomidora i sałaty lodowej 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 170 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 3022.08 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 91.55 g; Kw. tł. nasy.: 38.17 g; Węglowodany ogółem: 453.28 g; W tym cukry: 119.95 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2841.60 kcal; Białko ogółem: 111.69 g; Tłuszcz: 72.57 g; Kw. tł. nasy.: 36.63 g; Węglowodany ogółem: 448.09 g; W tym cukry: 122.97 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2934.83 kcal; Białko ogółem: 127.80 g; Tłuszcz: 96.21 g; Kw. tł. nasy.: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 412.77 g; W tym cukry: 69.83 g; Błonnik pok.: 55.25 g; Sól: 9.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-12-07 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 60 g 1 szt (GLU PSZ. może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Południczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.) Kakao z mlekiem z/c 300 ml (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 60 g 1 szt (GLU PSZ. może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Południczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Południczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.) Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g
	II ŚN			Mandarynka 1 szt
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 500 ml (MLE. SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z kurczaka 50 g Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Ketchup 20 g (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Parówki Delikatne-produkt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 70 g (SOJ.) Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g
	Wartość energetyczna: 2905.90 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 100.10 g; Kw. tł. nasy.: 43.02 g; Węglowodany ogółem: 421.13 g; W tym cukry: 101.81 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 13.52 g;	Wartość energetyczna: 2674.11 kcal; Białko ogółem: 82.06 g; Tłuszcz: 84.82 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 411.96 g; W tym cukry: 86.67 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 11.44 g;	Wartość energetyczna: 2899.86 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 99.60 g; Kw. tł. nasy.: 41.99 g; Węglowodany ogółem: 416.37 g; W tym cukry: 75.43 g; Błonnik pok.: 54.07 g; Sól: 12.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
2024-12-08 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 60 g 1 szt (GLU PSZ. może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Kielbasa Krakowska indyczo-wieprz.gr.rozdr.wędz.parz.susz , w osłon niejadalnej 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 60 g 1 szt (GLU PSZ. może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL.) Kielbasa Krakowska indyczo-wieprz.gr.rozdr.wędz.parz.susz , w osłon niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Kielbasa Krakowska indyczo-wieprz.gr.rozdr.wędz.parz.susz , w osłon niejadalnej 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	
		Obiad	Pomidorowa z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 230 g Kapusta zasmażana 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 230 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalańior, brokuń)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 230 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalańior, brokuń)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
			PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ćwikła z chrzanem () 100 g (MLE, SO2.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g (MLE, SO2.) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
			PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
			Wartość energetyczna: 3042.51 kcal; Białko ogółem: 118.23 g; Tłuszcz: 106.83 g; Kw. tł. nasy.: 45.41 g; Węglowodany ogółem: 417.17 g; W tym cukry: 76.63 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 11.63 g;	Wartość energetyczna: 2597.41 kcal; Białko ogółem: 120.78 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 380.64 g; W tym cukry: 75.41 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2679.50 kcal; Białko ogółem: 138.23 g; Tłuszcz: 81.20 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 373.09 g; W tym cukry: 62.61 g; Błonnik pok.: 51.22 g; Sól: 9.51 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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