

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-01-20 poniedziałek	Śniadanie	<p>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.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml</p>	<p>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.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml</p>	<p>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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)
	Obiad	<p>Fasolowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Fasolowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z serem b/c 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	PD			Mandarynka 2 szt
	Kolacja	<p>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.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 170 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml</p>	<p>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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>
	PN		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 3001.97 kcal; Białko ogółem: 110.10 g; Tłuszcz: 76.86 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 483.27 g; W tym cukry: 108.21 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2997.14 kcal; Białko ogółem: 102.66 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 497.79 g; W tym cukry: 131.87 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2758.74 kcal; Białko ogółem: 122.32 g; Tłuszcz: 78.67 g; Kw. tł. nasy.: 37.37 g; Węglowodany ogółem: 413.66 g; W tym cukry: 76.44 g; Błonnik pok.: 54.69 g; Sól: 7.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-21 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 230 g Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 230 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 230 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	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>) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>) Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 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>) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>) Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN		Jogurt truskawkowy 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>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 3077.91 kcal; Białko ogółem: 120.07 g; Tłuszcz: 101.18 g; Kw. tł. nasy.: 44.67 g; Węglowodany ogółem: 440.11 g; W tym cukry: 99.56 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2866.93 kcal; Białko ogółem: 124.39 g; Tłuszcz: 71.38 g; Kw. tł. nasy.: 36.49 g; Węglowodany ogółem: 447.75 g; W tym cukry: 115.99 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2866.10 kcal; Białko ogółem: 139.04 g; Tłuszcz: 84.83 g; Kw. tł. nasy.: 39.43 g; Węglowodany ogółem: 412.24 g; W tym cukry: 53.76 g; Błonnik pok.: 53.63 g; Sól: 12.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-22 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.) Szynka delikatna z fileta wyrób drobiowy z piersi kurczaka, parzony, z połączonych kawałków mięsa z dodat.biał .ml.w osł .niej 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Szynka delikatna z fileta wyrób drobiowy z piersi kurczaka, parzony, z połączonych kawałków mięsa z dodat.biał .ml.w osł .niej 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Paprykarz rybno (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-pszenno 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka delikatna z fileta wyrób drobiowy z piersi kurczaka, parzony, z połączonych kawałków mięsa z dodat.biał .ml.w osł .niej 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Salatka z brokuła 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			Mus mango, banan, jabłko, ananas, dynia, marchew 100g 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 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 40 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 40 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 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 40 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-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2662.47 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kw. tł. nasy.: 43.22 g; Węglowodany ogółem: 385.94 g; W tym cukry: 59.43 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2509.32 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 388.42 g; W tym cukry: 61.43 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 2470.69 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 72.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 365.52 g; W tym cukry: 36.93 g; Błonnik pok.: 53.16 g; Sól: 10.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-23 czwartek	Śniadanie	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mandarynka 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 500 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 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 500 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>) 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 (<u>SEL.</u>) Melon 100 g Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE.</u>)	Risotto z mięs drob i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Melon 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Risotto (ryż brązowy) z warzy i mięsem drob* 300 g (<u>SEL.</u>) Melon 100 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2610.22 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 428.82 g; W tym cukry: 113.41 g; Błonnik pok.: 41.70 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2327.73 kcal; Białko ogółem: 87.09 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 360.11 g; W tym cukry: 96.01 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2496.32 kcal; Białko ogółem: 118.26 g; Tłuszcz: 76.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 350.39 g; W tym cukry: 77.59 g; Błonnik pok.: 50.73 g; Sól: 7.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-24 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 zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) 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, 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, 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, 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			Podplomyki 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,) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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,) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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,) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Maślanka 150 ml (MLE,)		
	Wartość energetyczna: 2782.77 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Tłuszcz: 82.59 g; Kw. tł. nasy.: 41.73 g; Węglowodany ogółem: 414.77 g; W tym cukry: 108.01 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2697.58 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 425.71 g; W tym cukry: 107.45 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2665.58 kcal; Białko ogółem: 135.44 g; Tłuszcz: 82.01 g; Kw. tł. nasy.: 43.06 g; Węglowodany ogółem: 366.40 g; W tym cukry: 56.78 g; Błonnik pok.: 44.06 g; Sól: 10.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-25 sobota	Śniadanie	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>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kakao z mlekiem z/c 300 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>) Szynka delikatna z fileta wyrób drobiowy z piersi kurczaka, parzony, z połączonych kawałków mięsa z dodat. biał. ml.w osł .niej 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</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 delikatna z fileta wyrób drobiowy z piersi kurczaka, parzony, z połączonych kawałków mięsa z dodat. biał. ml.w osł .niej 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Koperkowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Koperkowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 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>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</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>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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 warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g
			Wartość energetyczna: 3095.45 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 108.14 g; Kw. tł. nasy.: 44.90 g; Węglowodany ogółem: 448.73 g; W tym cukry: 102.26 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 12.45 g;	Wartość energetyczna: 2599.81 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 65.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 427.57 g; W tym cukry: 91.73 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 9.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-26 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,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ,) Cwikła z chrzanem () 100 g (MLE, S02,) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL,) 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,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL,) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (MLE, S02,) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)		Ciasto drożdżowe b/c 80 g (GLU PSZ, JAJ,)
	Wartość energetyczna: 3260.99 kcal; Białko ogółem: 145.85 g; Tłuszcz: 113.40 g; Kw. tł. nasy.: 44.30 g; Węglowodany ogółem: 426.32 g; W tym cukry: 81.26 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 3086.49 kcal; Białko ogółem: 139.61 g; Tłuszcz: 100.83 g; Kw. tł. nasy.: 40.48 g; Węglowodany ogółem: 417.03 g; W tym cukry: 65.81 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 3197.50 kcal; Białko ogółem: 154.81 g; Tłuszcz: 108.81 g; Kw. tł. nasy.: 42.92 g; Węglowodany ogółem: 374.78 g; W tym cukry: 56.07 g; Błonnik pok.: 48.22 g; Sól: 9.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-27 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.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Stupki 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 zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) 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 zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Stupki 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 sldko* 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 z szynki-kiebasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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 JĘCZ.)
	Wartość energetyczna: 2942.92 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 97.57 g; Kw. tł. nasy.: 44.84 g; Węglowodany ogółem: 415.65 g; W tym cukry: 84.47 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2870.75 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 86.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 433.66 g; W tym cukry: 72.33 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2975.95 kcal; Białko ogółem: 119.48 g; Tłuszcz: 93.40 g; Kw. tł. nasy.: 40.03 g; Węglowodany ogółem: 435.56 g; W tym cukry: 73.76 g; Błonnik pok.: 60.44 g; Sól: 12.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-28 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 (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (GLU JECZ.) 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 (GLUPSZ, 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) 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: 3255.11 kcal; Białko ogółem: 131.88 g; Tłuszcz: 96.01 g; Kw. tł. nasy.: 40.04 g; Węglowodany ogółem: 485.63 g; W tym cukry: 78.19 g; Błonnik pok.: 44.17 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 3047.43 kcal; Białko ogółem: 119.16 g; Tłuszcz: 80.65 g; Kw. tł. nasy.: 36.53 g; Węglowodany ogółem: 477.19 g; W tym cukry: 88.12 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 11.77 g;	Wartość energetyczna: 3243.54 kcal; Białko ogółem: 143.92 g; Tłuszcz: 110.58 g; Kw. tł. nasy.: 49.25 g; Węglowodany ogółem: 450.17 g; W tym cukry: 67.03 g; Błonnik pok.: 64.37 g; Sól: 10.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-29 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>GLUPSZ, 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Mandarynka 1 szt
	Obiad	Grysikowa () 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	Grysikowa () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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 dodatkami surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka 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>GLUPSZ, SOJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka 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>GLUPSZ, SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 3090.56 kcal; Białko ogółem: 119.97 g; Tłuszcz: 104.77 g; Kw. tł. nasy.: 43.66 g; Węglowodany ogółem: 429.58 g; W tym cukry: 77.88 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 12.60 g;	Wartość energetyczna: 2861.65 kcal; Białko ogółem: 125.90 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 439.44 g; W tym cukry: 84.60 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2689.06 kcal; Białko ogółem: 135.59 g; Tłuszcz: 83.68 g; Kw. tł. nasy.: 41.23 g; Węglowodany ogółem: 369.70 g; W tym cukry: 57.11 g; Błonnik pok.: 47.63 g; Sól: 11.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-01-30 czwartek	Śniadanie	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 zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Słupki z warzyw () 100 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i kiełbasą 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 230 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 230 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 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 z soczewicy () 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2964.21 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 97.84 g; Kw. tł. nasy.: 40.80 g; Węglowodany ogółem: 435.95 g; W tym cukry: 84.59 g; Błonnik pok.: 39.05 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 2873.80 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 450.12 g; W tym cukry: 93.76 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2924.09 kcal; Białko ogółem: 120.59 g; Tłuszcz: 95.14 g; Kw. tł. nasy.: 39.68 g; Węglowodany ogółem: 418.72 g; W tym cukry: 76.66 g; Błonnik pok.: 61.56 g; Sól: 9.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-01-31 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml		Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka żydowska z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 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>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 3014.08 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 90.91 g; Kw. tł. nasy.: 38.06 g; Węglowodany ogółem: 452.16 g; W tym cukry: 121.27 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2833.60 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 36.52 g; Węglowodany ogółem: 446.97 g; W tym cukry: 124.29 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2926.83 kcal; Białko ogółem: 126.92 g; Tłuszcz: 95.57 g; Kw. tł. nasy.: 39.34 g; Węglowodany ogółem: 411.65 g; W tym cukry: 71.15 g; Błonnik pok.: 54.21 g; Sól: 9.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-01 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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	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		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* 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 z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g 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.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, 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.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, 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: 2955.69 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 98.76 g; Kw. tł. nasy.: 42.90 g; Węglowodany ogółem: 433.21 g; W tym cukry: 102.98 g; Błonnik pok.: 39.27 g; Sól: 12.59 g;	Wartość energetyczna: 2628.55 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 77.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 409.25 g; W tym cukry: 87.36 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 11.54 g;	Wartość energetyczna: 2916.76 kcal; Białko ogółem: 118.98 g; Tłuszcz: 92.35 g; Kw. tł. nasy.: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 430.49 g; W tym cukry: 77.82 g; Błonnik pok.: 59.41 g; Sól: 11.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-02 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.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) 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.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) 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.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) 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, kalafior, brokuł)* 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, kalafior, brokuł)* 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.) Cwikła z chrzanem () 100 g (MLE, S02.) 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.) 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.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (MLE, S02.) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		
	Wartość energetyczna: 3018.53 kcal; Białko ogółem: 120.47 g; Tłuszcz: 103.84 g; Kw. tł. nasy.: 44.23 g; Węglowodany ogółem: 415.74 g; W tym cukry: 76.63 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2573.43 kcal; Białko ogółem: 123.02 g; Tłuszcz: 68.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 379.21 g; W tym cukry: 75.41 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2655.52 kcal; Białko ogółem: 140.47 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 371.66 g; W tym cukry: 62.61 g; Błonnik pok.: 51.22 g; Sól: 8.75 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,