

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-02-03 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) 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 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g 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> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z selera i jabłka () 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z selera i jabłka () 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2% tł 200g 1 szt ( <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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g ( <u>RYB, MLE.</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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g
	Wartość energetyczna: 2694.19 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 81.68 g; Kw. tł. nasy.: 42.93 g; Węglowodany ogółem: 409.99 g; W tym cukry: 82.16 g; Błonnik pok.: 41.05 g; WW: 37.12 Por;	Wartość energetyczna: 2589.79 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 72.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 403.80 g; W tym cukry: 81.42 g; Błonnik pok.: 37.49 g; WW: 36.79 Por;	Wartość energetyczna: 2887.16 kcal; Białko ogółem: 119.79 g; Tłuszcz: 99.04 g; Kw. tł. nasy.: 53.14 g; Węglowodany ogółem: 409.86 g; W tym cukry: 62.23 g; Błonnik pok.: 60.26 g; WW: 35.19 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-04 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wędzrzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Kasza kukurydziana 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Kasza kukurydziana 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 230 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 230 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami ( ) 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 230 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko 1 szt 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> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 70 g Salata 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> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pasta warzywna ( ) 70 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 30 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> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 30 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> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2913.07 kcal; Białko ogółem: 124.95 g; Tłuszcz: 94.70 g; Kw. tł. nasy.: 39.74 g; Węglowodany ogółem: 402.52 g; W tym cukry: 87.02 g; Błonnik pok.: 34.71 g; WW: 36.90 Por;	Wartość energetyczna: 3035.41 kcal; Białko ogółem: 124.09 g; Tłuszcz: 91.85 g; Kw. tł. nasy.: 38.88 g; Węglowodany ogółem: 441.98 g; W tym cukry: 107.75 g; Błonnik pok.: 32.01 g; WW: 41.03 Por;	Wartość energetyczna: 2914.11 kcal; Białko ogółem: 134.14 g; Tłuszcz: 94.48 g; Kw. tł. nasy.: 40.28 g; Węglowodany ogółem: 399.00 g; W tym cukry: 63.77 g; Błonnik pok.: 55.61 g; WW: 34.39 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-05 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka 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> ) Dżem 50 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 230 g Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ćwikła z chrzanem b/c () 150 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysiwka () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 230 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki oprószane () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 230 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ćwikła z chrzanem b/c () 150 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Salatka z marchwi gotowanej , salaty lodowej i natki pietruszki* 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Salata 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 30 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mandarynka 2 szt	Banan 1szt. 1 szt	Mandarynka 2 szt
	Wartość energetyczna: 3272.05 kcal; Białko ogółem: 123.90 g; Tłuszcz: 104.56 g; Kw. tł. nasy.: 43.30 g; Węglowodany ogółem: 478.50 g; W tym cukry: 111.49 g; Błonnik pok.: 42.11 g; WW: 43.66 Por;	Wartość energetyczna: 2782.46 kcal; Białko ogółem: 102.98 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 462.50 g; W tym cukry: 128.37 g; Błonnik pok.: 32.45 g; WW: 43.09 Por;	Wartość energetyczna: 3050.00 kcal; Białko ogółem: 136.47 g; Tłuszcz: 94.82 g; Kw. tł. nasy.: 43.71 g; Węglowodany ogółem: 443.24 g; W tym cukry: 90.76 g; Błonnik pok.: 59.95 g; WW: 38.48 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-02-06 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> ) Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Miód 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew pieczona w słupki () 70 g Sałata zielona 30 g Miód 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ziemniaki gotowane () 230 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i marchwi () 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 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> ) Szynka delikatna z fileta wyrób drobiowy z piersi kurczaka, parzony, z połączonych kawałków mięsa z dodat. biał. ml.w osł. niej 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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 delikatna z fileta wyrób drobiowy z piersi kurczaka, parzony, z połączonych kawałków mięsa z dodat. biał. ml.w osł. niej 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Szynka delikatna z fileta wyrób drobiowy z piersi kurczaka, parzony, z połączonych kawałków mięsa z dodat. biał. ml.w osł. niej 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2835.13 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 76.13 g; Kw. tł. nasy.: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 460.04 g; W tym cukry: 75.57 g; Błonnik pok.: 40.63 g; WW: 42.07 Por;	Wartość energetyczna: 2862.78 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 84.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 443.39 g; W tym cukry: 74.29 g; Błonnik pok.: 32.43 g; WW: 41.10 Por;	Wartość energetyczna: 2804.49 kcal; Białko ogółem: 115.52 g; Tłuszcz: 90.19 g; Kw. tł. nasy.: 38.36 g; Węglowodany ogółem: 411.26 g; W tym cukry: 60.50 g; Błonnik pok.: 60.05 g; WW: 35.26 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-07 piątek	Śniadanie	Kasza manna 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> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Kasza manna 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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Kasza manna 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> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Śledź w śmietanie 130 g ( <u>JAJ, RYB, MLE, GOR,</u> ) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba gotowana (Dorsz) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane () 230 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba gotowana (Dorsz) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane () 230 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Salata 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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Salata zielona 30 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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2956.57 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 98.44 g; Kw. tł. nasy.: 45.40 g; Węglowodany ogółem: 431.76 g; W tym cukry: 116.57 g; Błonnik pok.: 34.24 g; WW: 39.65 Por;	Wartość energetyczna: 2709.13 kcal; Białko ogółem: 110.89 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 427.21 g; W tym cukry: 106.21 g; Błonnik pok.: 32.20 g; WW: 39.52 Por;	Wartość energetyczna: 2906.19 kcal; Białko ogółem: 136.00 g; Tłuszcz: 85.44 g; Kw. tł. nasy.: 41.89 g; Węglowodany ogółem: 424.34 g; W tym cukry: 67.91 g; Błonnik pok.: 58.12 g; WW: 36.64 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-02-08 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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> ) Ser zółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kakao z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Ser zółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> )	
	II ŚN			Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> )	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 230 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 230 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 230 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g	
	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> ) Leczo z drobiem-dieta () 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Leczo z drobiem-dieta () 150 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Leczo z drobiem-dieta () 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt			Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g
		Wartość energetyczna: 2913.37 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tłuszcz: 96.89 g; Kw. tł. nasy.: 37.68 g; Węglowodany ogółem: 419.37 g; W tym cukry: 75.85 g; Błonnik pok.: 41.44 g; WW: 37.87 Por;	Wartość energetyczna: 2385.95 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 398.89 g; W tym cukry: 68.20 g; Błonnik pok.: 36.41 g; WW: 36.26 Por;	Wartość energetyczna: 2887.76 kcal; Białko ogółem: 131.95 g; Tłuszcz: 86.33 g; Kw. tł. nasy.: 36.69 g; Węglowodany ogółem: 422.78 g; W tym cukry: 55.75 g; Błonnik pok.: 57.21 g; WW: 36.68 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-02-09 niedziela	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> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Miód 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Miód 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 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 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 30 g Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka Coleslaw () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 230 g Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Kefir 2.0% tł 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Kefir 2.0% tł 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	
		Wartość energetyczna: 3171.89 kcal; Białko ogółem: 135.27 g; Tłuszcz: 104.95 g; Kw. tł. nasy.: 40.54 g; Węglowodany ogółem: 435.35 g; W tym cukry: 69.28 g; Błonnik pok.: 31.02 g; WW: 40.70 Por;	Wartość energetyczna: 3134.80 kcal; Białko ogółem: 136.11 g; Tłuszcz: 96.89 g; Kw. tł. nasy.: 39.86 g; Węglowodany ogółem: 443.25 g; W tym cukry: 70.68 g; Błonnik pok.: 29.78 g; WW: 41.44 Por;	Wartość energetyczna: 3187.12 kcal; Białko ogółem: 154.86 g; Tłuszcz: 112.62 g; Kw. tł. nasy.: 43.84 g; Węglowodany ogółem: 384.62 g; W tym cukry: 53.20 g; Błonnik pok.: 51.26 g; WW: 33.58 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-10 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Rzodkiew biała 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Kasza kukurydziana 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Płatki kukurydziane 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Rzodkiew biała 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 230 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 230 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 230 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 80 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Salata 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 Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 70 g Salata 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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 50 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 30 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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 50 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Melon 100 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Melon 100 g
	Wartość energetyczna: 2662.60 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 434.97 g; W tym cukry: 90.46 g; Błonnik pok.: 34.26 g; WW: 40.09 Por;	Wartość energetyczna: 2675.36 kcal; Białko ogółem: 87.00 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 438.35 g; W tym cukry: 90.01 g; Błonnik pok.: 29.60 g; WW: 40.85 Por;	Wartość energetyczna: 2733.70 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 79.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.07 g; Węglowodany ogółem: 422.66 g; W tym cukry: 66.42 g; Błonnik pok.: 61.03 g; WW: 36.08 Por;	



Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-11 wtorek	Sniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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> ) Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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 Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane () 230 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane () 230 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salatka 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> ) Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salatka 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> ) Serek wiejski ziarnisty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
PN	Jogurt naturalny z musli 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 3173.97 kcal; Białko ogółem: 128.56 g; Tłuszcz: 99.34 g; Kw. tł. nasy.: 44.83 g; Węglowodany ogółem: 458.71 g; W tym cukry: 98.18 g; Błonnik pok.: 39.30 g; WW: 41.96 Por;	Wartość energetyczna: 2877.02 kcal; Białko ogółem: 127.30 g; Tłuszcz: 73.46 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 442.75 g; W tym cukry: 94.23 g; Błonnik pok.: 36.41 g; WW: 40.67 Por;	Wartość energetyczna: 2820.97 kcal; Białko ogółem: 136.67 g; Tłuszcz: 88.38 g; Kw. tł. nasy.: 42.85 g; Węglowodany ogółem: 397.86 g; W tym cukry: 72.11 g; Błonnik pok.: 57.28 g; WW: 34.17 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-12 środa	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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 50 g Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 230 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 230 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 230 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Maślanka 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> ) Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</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 delikatna z fileta wyrób drobiowy z piersi kurczaka, parzony,z połączonych kawałków mięsa z dodat.biał.ml.w osł.niej 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 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> ) Szynka delikatna z fileta wyrób drobiowy z piersi kurczaka, parzony,z połączonych kawałków mięsa z dodat.biał.ml.w osł.niej 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g ( <u>RYB, SEL.</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 pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 3189.59 kcal; Białko ogółem: 108.60 g; Tłuszcz: 105.34 g; Kw. tł. nasy.: 44.92 g; Węglowodany ogółem: 469.90 g; W tym cukry: 91.42 g; Błonnik pok.: 39.04 g; WW: 43.15 Por;	Wartość energetyczna: 2971.77 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 75.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 477.83 g; W tym cukry: 96.88 g; Błonnik pok.: 33.13 g; WW: 44.54 Por;	Wartość energetyczna: 2723.81 kcal; Białko ogółem: 120.85 g; Tłuszcz: 76.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.42 g; Węglowodany ogółem: 413.03 g; W tym cukry: 61.86 g; Błonnik pok.: 52.19 g; WW: 36.29 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-02-13 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> ) Pasta z fasoli 50 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew pieczona w słupki () 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z fasoli 50 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )
	II ŚN		Stupki z warzyw () 100 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Mandarynka 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jogurt naturalny 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jogurt naturalny 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	PN	Banan 1szt. 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> ) Salata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 3120.26 kcal; Białko ogółem: 115.14 g; Tłuszcz: 104.12 g; Kw. tł. nasy.: 46.74 g; Węglowodany ogółem: 450.29 g; W tym cukry: 110.21 g; Błonnik pok.: 39.80 g; WW: 41.17 Por;	Wartość energetyczna: 2802.77 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 431.60 g; W tym cukry: 106.08 g; Błonnik pok.: 30.98 g; WW: 40.22 Por;	Wartość energetyczna: 2971.38 kcal; Białko ogółem: 123.55 g; Tłuszcz: 108.93 g; Kw. tł. nasy.: 48.45 g; Węglowodany ogółem: 405.21 g; W tym cukry: 60.50 g; Błonnik pok.: 60.07 g; WW: 34.59 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-14 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 50 g ( <u>MLE</u> ) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt 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 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g 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> ) Twarożek 50 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 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 500 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki gotowane () 230 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 500 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki gotowane () 230 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 500 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki gotowane () 230 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Wartość energetyczna: 2997.46 kcal; Białko ogółem: 114.11 g; Tłuszcz: 84.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 461.49 g; W tym cukry: 92.97 g; Błonnik pok.: 34.09 g; WW: 42.85 Por;	Wartość energetyczna: 2861.29 kcal; Białko ogółem: 115.55 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 444.74 g; W tym cukry: 93.28 g; Błonnik pok.: 35.08 g; WW: 41.09 Por;	Wartość energetyczna: 2742.44 kcal; Białko ogółem: 131.30 g; Tłuszcz: 79.50 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 398.86 g; W tym cukry: 70.76 g; Błonnik pok.: 49.01 g; WW: 35.19 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-02-15 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 230 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Koperkowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 230 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Kolejca	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> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Musztarda 10 g ( <u>GOR.</u> ) Pasta warzywna () 50 g ( <u>SEL.</u> ) 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> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt 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 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g
	Wartość energetyczna: 2675.99 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Tłuszcz: 84.79 g; Kw. tł. nasy.: 39.28 g; Węglowodany ogółem: 395.61 g; W tym cukry: 78.19 g; Błonnik pok.: 32.65 g; WW: 36.39 Por;	Wartość energetyczna: 2498.22 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 401.34 g; W tym cukry: 80.05 g; Błonnik pok.: 29.47 g; WW: 37.19 Por;	Wartość energetyczna: 2871.29 kcal; Białko ogółem: 119.33 g; Tłuszcz: 83.66 g; Kw. tł. nasy.: 40.77 g; Węglowodany ogółem: 431.06 g; W tym cukry: 86.04 g; Błonnik pok.: 56.31 g; WW: 37.46 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-02-16 niedziela	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> ) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kalarepa 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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> ) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 50 g ( <u>SEL.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kalarepa 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )
	II ŚN		Mandarynka 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 230 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	
	Kolecja	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> ) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt 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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt 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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2772.83 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 78.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 430.41 g; W tym cukry: 101.48 g; Błonnik pok.: 34.26 g; WW: 39.64 Por;	Wartość energetyczna: 2576.59 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 403.81 g; W tym cukry: 89.35 g; Błonnik pok.: 28.38 g; WW: 37.65 Por;	Wartość energetyczna: 2525.25 kcal; Białko ogółem: 116.32 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 383.17 g; W tym cukry: 77.49 g; Błonnik pok.: 49.11 g; WW: 33.42 Por;	

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

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