

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- WILK 1 Podstawowa	BB- WILK 2 Łatwo strawna	BB- WILK 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów	BB- WILK 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BB- WILK 9 Bogatobiałkowa	
2024-02-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Twarożek 40g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 100 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt	
	II SN			Kefir 1,5% 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z serem 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)			
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 80 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g	
PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2318.75 kcal; Białko ogółem: 102.60 g; Tłuszcz: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 369.67 g; W tym cukry: 61.29 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2267.85 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 50.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 368.71 g; W tym cukry: 63.77 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2278.68 kcal; Białko ogółem: 120.86 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 296.01 g; W tym cukry: 54.35 g; Błonnik pok.: 39.41 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2289.96 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz: 37.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; Węglowodany ogółem: 404.14 g; W tym cukry: 92.79 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2431.84 kcal; Białko ogółem: 115.39 g; Tłuszcz: 53.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 382.49 g; W tym cukry: 65.71 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 8.52 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- WILK 1 Podstawowa	BB- WILK 2 Łatwo strawna	BB- WILK 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów	BB- WILK 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BB- WILK 9 Bogatobiałkowa
2024-02-20 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Hummus 40 g (<u>SEZ</u>) Mix салат 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Twarożek 40g (<u>MLE</u>) Mix салат 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Hummus 40 g (<u>SEZ</u>) Mix салат 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Mix салат 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Mix салат 20 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II SN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2449.84 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 87.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 322.56 g; W tym cukry: 52.29 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2368.34 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz: 78.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 332.75 g; W tym cukry: 60.22 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2378.72 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz: 86.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 307.48 g; W tym cukry: 66.51 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2120.40 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz: 53.43 g; Kw. tł. nasy.: 11.71 g; Węglowodany ogółem: 333.59 g; W tym cukry: 58.38 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2593.52 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 85.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 347.59 g; W tym cukry: 66.17 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 9.32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- WILK 1 Podstawowa	BB- WILK 2 Łatwo strawna	BB- WILK 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów	BB- WILK 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BB- WILK 9 Bogatobiałkowa
2024-02-21 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Gruszka 1szt. 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Gulasz wleprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki () 200 g Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE. SO2.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Gulasz wleprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Gulasz wleprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki () 200 g Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE. SO2.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Ziemniaki () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Szynka wleprzowa gotowana 120 g Ziemniaki () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Gruszka 1szt. 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (panga)-warzywny() 70 g (RYB.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Paprykarz rybno (panga)-warzywny() 70 g (RYB.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (panga)-warzywny() 70 g (RYB.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (panga)-warzywny() 70 g (RYB.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (panga)-warzywny() 150 g (RYB.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2120.72 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 297.38 g; W tym cukry: 54.44 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2242.13 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 339.54 g; W tym cukry: 82.55 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2107.88 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 295.02 g; W tym cukry: 60.70 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 1962.29 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 36.44 g; Kw. tł. nasy.: 9.63 g; Węglowodany ogółem: 331.60 g; W tym cukry: 82.08 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2358.02 kcal; Białko ogółem: 110.32 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 355.02 g; W tym cukry: 86.09 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 7.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- WILK 1 Podstawowa	BB- WILK 2 Łatwo strawna	BB- WILK 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów	BB- WILK 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BB- WILK 9 Bogatobiałkowa	
2024-02-22 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>PSZ, GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mandarynka 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Roszponka 20 g Pomidor 60 g Mandarynka 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 20 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Mandarynka 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Roszponka 20 g Banan 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Roszponka 20 g Mandarynka 1 szt
		II SN		Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>)	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>)	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>)	
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2346.78 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 83.24 g; Kw. tł. nasy.: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 314.15 g; W tym cukry: 53.23 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2147.30 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 69.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 296.82 g; W tym cukry: 45.97 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2341.79 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 78.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 327.27 g; W tym cukry: 55.03 g; Błonnik pok.: 40.62 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2201.57 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 13.65 g; Węglowodany ogółem: 337.57 g; W tym cukry: 74.99 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2329.37 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 86.43 g; Kw. tł. nasy.: 36.77 g; Węglowodany ogółem: 301.44 g; W tym cukry: 46.45 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 8.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- WILK 1 Podstawowa	BB- WILK 2 Łatwo strawna	BB- WILK 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów	BB- WILK 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BB- WILK 9 Bogatobiałkowa	
2024-02-23 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 20 g Papryka konserwowa 60 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 20 g Pomidor 60 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g Papryka konserwowa 60 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 40 g Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 30 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 20 g Pomidor 60 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 20 g Pomidor 60 g
		II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
2024-02-23 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Mintaj panierowany kostka 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, GOR.</u>) Ziemniaki () 200 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki () 200 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 200 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki () 200 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki () 200 g Bukiet jarzyn gotowane z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki () 200 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 200 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>)		
2024-02-23 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor koktajlowy 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor koktajlowy 60 g Salata zielona 20 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor koktajlowy 60 g Salata zielona 20 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor koktajlowy 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor koktajlowy 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g
		PN	Mus jogurt&zboza i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2294.95 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.23 g; Węglowodany ogółem: 323.13 g; W tym cukry: 71.35 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2182.56 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 326.61 g; W tym cukry: 84.19 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2160.59 kcal; Białko ogółem: 109.47 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 295.08 g; W tym cukry: 56.52 g; Błonnik pok.: 36.81 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2056.43 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.99 g; Węglowodany ogółem: 314.82 g; W tym cukry: 78.40 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2367.84 kcal; Białko ogółem: 117.70 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 323.28 g; W tym cukry: 79.56 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 7.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- WILK 1 Podstawowa	BB- WILK 2 Łatwo strawna	BB- WILK 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów	BB- WILK 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BB- WILK 9 Bogatobiałkowa
2024-02-24 sobota	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Mix салат 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Mix салат 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Mix салат 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Mix салат 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 100 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Mix салат 20 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 70 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2088.38 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 299.83 g; W tym cukry: 46.75 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2037.25 kcal; Białko ogółem: 80.60 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 295.71 g; W tym cukry: 51.18 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2223.04 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 316.83 g; W tym cukry: 45.90 g; Błonnik pok.: 38.50 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 1916.98 kcal; Białko ogółem: 80.29 g; Tłuszcz: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.74 g; Węglowodany ogółem: 295.06 g; W tym cukry: 50.70 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2239.25 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 76.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 301.88 g; W tym cukry: 53.39 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 9.80 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- WILK 1 Podstawowa	BB- WILK 2 Łatwo strawna	BB- WILK 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów	BB- WILK 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BB- WILK 9 Bogatobiałkowa	
2024-02-25 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 60 g Salata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 60 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			
	Obiad	Rosół z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ. SEL. GOR.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	
PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2333.70 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 90.43 g; Kw. tł. nasy.: 42.46 g; Węglowodany ogółem: 287.30 g; W tym cukry: 73.72 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2090.27 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 305.07 g; W tym cukry: 76.09 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2227.90 kcal; Białko ogółem: 112.80 g; Tłuszcz: 79.63 g; Kw. tł. nasy.: 38.59 g; Węglowodany ogółem: 281.89 g; W tym cukry: 52.61 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 1962.72 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 46.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 304.25 g; W tym cukry: 75.91 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2323.46 kcal; Białko ogółem: 109.78 g; Tłuszcz: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 42.39 g; Węglowodany ogółem: 298.40 g; W tym cukry: 74.14 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 8.81 g;		

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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