

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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
2024-04-01 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połudwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50g (<u>SOJ, MLE</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Mandarynka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Połudwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 60 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Pasta z twarogu na słodko 50g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Połudwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50g (<u>SOJ, MLE</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Sałata zielona 20 g Połudwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 60 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Pasta z twarogu na słodko 50g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połudwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 100 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Pasta z twarogu na słodko 50g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt
	II ŚN			Mandarynka 1 szt		
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
	PD			Kefir 2% tł 200 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL</u>) 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 oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>)	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 oslonce niejadalnej 100 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Sałata 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: 2321.51 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Tłuszcz: 91.24 g; Kw. tł. nasy.: 39.87 g; Węglowodany ogółem: 277.20 g; W tym cukry: 45.35 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2151.78 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 277.90 g; W tym cukry: 48.56 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2326.34 kcal; Białko ogółem: 121.27 g; Tłuszcz: 91.69 g; Kw. tł. nasy.: 41.18 g; Węglowodany ogółem: 269.77 g; W tym cukry: 51.32 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2045.44 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 58.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 284.47 g; W tym cukry: 53.73 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2290.45 kcal; Białko ogółem: 117.70 g; Tłuszcz: 81.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.75 g; Węglowodany ogółem: 279.16 g; W tym cukry: 48.56 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 9.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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
2024-04-02 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszaný 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wiewprzownicy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 20 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wiewprzownicy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 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 Dżem 25 g 1 szt Rukola 20 g Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszaný 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt
	II SN			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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	Solferino () 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	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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 marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 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	Solferino () 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			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszaný 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>) Paprykarz rybno (panga)-warzywny() 70 g (<u>RYB</u>) Twaróg półtłusty 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 mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Paprykarz rybno (panga)-warzywny() 70 g (<u>RYB</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (panga)-warzywny() 70 g (<u>RYB</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (panga)-warzywny() 70 g (<u>RYB</u>) Twaróg półtłusty 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 mieszaný pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (panga)-warzywny() 150 g (<u>RYB</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Salata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2352.86 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 57.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 378.40 g; W tym cukry: 105.43 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2333.43 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 52.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 391.42 g; W tym cukry: 109.07 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2252.37 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 67.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 324.46 g; W tym cukry: 72.65 g; Błonnik pok.: 42.83 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2186.73 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz: 34.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.10 g; Węglowodany ogółem: 401.41 g; W tym cukry: 118.39 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2562.17 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 59.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 422.80 g; W tym cukry: 114.74 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 4.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-03 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Papryka konserwowa 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki 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 żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Papryka konserwowa 60 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)			
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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 100 g (<u>SOJ.</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		
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 25 g Salata zielona 5 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2442.38 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 93.73 g; Kw. tł. nasy.: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 313.66 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 1986.89 kcal; Białko ogółem: 84.91 g; Tłuszcz: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 298.58 g; W tym cukry: 53.81 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2488.24 kcal; Białko ogółem: 117.44 g; Tłuszcz: 82.20 g; Kw. tł. nasy.: 40.04 g; Węglowodany ogółem: 340.13 g; W tym cukry: 52.14 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 1868.69 kcal; Białko ogółem: 84.70 g; Tłuszcz: 41.20 g; Kw. tł. nasy.: 11.05 g; Węglowodany ogółem: 298.37 g; W tym cukry: 53.63 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2211.82 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 70.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 303.52 g; W tym cukry: 53.84 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 9.91 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-04 czwartek	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>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata lodowa 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>) Banan 1szt. 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Salata lodowa 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>) Banan 1szt. 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 mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata lodowa 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>) 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Salata lodowa 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>) Banan 1szt. 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 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>) Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Salata lodowa 20 g Banan 1szt. 1 szt
		II SN		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Schab pieczony w rękawie 100 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Schab pieczony w rękawie 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Schab pieczony w rękawie 100 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g	
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata lodowa 20 g	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata lodowa 20 g	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kalafior gotowany* 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata lodowa 20 g	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 150 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata lodowa 20 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2322.08 kcal; Białko ogółem: 107.97 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 326.68 g; W tym cukry: 96.04 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2327.53 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 69.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 331.98 g; W tym cukry: 92.88 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2198.09 kcal; Białko ogółem: 109.30 g; Tłuszcz: 69.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 296.16 g; W tym cukry: 52.81 g; Błonnik pok.: 37.15 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2217.59 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 332.97 g; W tym cukry: 92.69 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2488.51 kcal; Białko ogółem: 124.94 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 336.20 g; W tym cukry: 96.47 g; Błonnik pok.: 20.72 g; Sól: 7.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-05 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g Papryka świeża 60 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 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>) Pomidor 60 g	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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 60 g Rukola 20 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Rukola 20 g Pomidor 60 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>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Rukola 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>)
	II ŚN		Mandarynka 1 szt			
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mintaj panierowany kostka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)			
	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>) Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix салат 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mix салат 20 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mix салат 20 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Mix салат 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix салат 20 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>)
PN	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	Sok pomidorowy 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2293.50 kcal; Białko ogółem: 86.41 g; Tłuszcz: 71.75 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; Węglowodany ogółem: 337.99 g; W tym cukry: 95.61 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2172.78 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 59.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 327.43 g; W tym cukry: 90.06 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2095.23 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.39 g; Węglowodany ogółem: 280.51 g; W tym cukry: 65.20 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2180.62 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 53.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 338.19 g; W tym cukry: 96.66 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2301.96 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 76.84 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 309.35 g; W tym cukry: 70.38 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 9.28 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-06 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 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>) Szynka Złociста drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ser kremowy topiony 25g trójką Ementaler 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Papryka konserwowa 60 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Złociста drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 60 g	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>) Szynka Złociста drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Papryka konserwowa 60 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Złociста drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 60 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Złociста drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 60 g Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN		Kefir 1,5% 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		
2024-04-06 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza gryczana 200 g Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza gryczana 200 g Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
2024-04-06 sobota	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>) 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>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 60 g (<u>SEL</u>) 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>) Sałata 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>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 60 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</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>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 60 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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>) Marchew gotowana z olejem () 60 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Sałata zielona 20 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>) 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>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 60 g (<u>SEL</u>) 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>) Sałata zielona 20 g
		PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)			
	Wartość energetyczna: 2270.40 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 78.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 301.35 g; W tym cukry: 63.55 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2158.87 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 305.80 g; W tym cukry: 72.42 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2349.58 kcal; Białko ogółem: 117.10 g; Tłuszcz: 76.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 316.91 g; W tym cukry: 73.91 g; Błonnik pok.: 38.41 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2024.16 kcal; Białko ogółem: 97.03 g; Tłuszcz: 51.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 307.62 g; W tym cukry: 73.33 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2454.34 kcal; Białko ogółem: 117.11 g; Tłuszcz: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 336.99 g; W tym cukry: 91.27 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 8.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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
2024-04-07 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus 50 g (SEZ) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Ser żółty 40 g (MLE) Mandarynka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Salata zielona 20 g Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 60 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Pasta z twarogu na siodko 50 g (MLE) Mandarynka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Salata zielona 20 g Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 60 g Ser żółty 40 g (MLE) Mandarynka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Salata zielona 20 g Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 60 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Pasta z twarogu na siodko 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Tluszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 100 g (SOJ, MLE) Salata zielona 20 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Pomidor 60 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Pasta z twarogu na siodko 50 g (MLE) Mandarynka 1 szt
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g		Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE) Papryka konserwowa 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Salata lodowa 20 g	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Salata lodowa 20 g	Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Papryka konserwowa 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Salata lodowa 20 g	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Tluszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kalafior gotowany* 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Salata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 150 g (MLE) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Salata lodowa 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2245.05 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 90.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.75 g; Węglowodany ogółem: 259.00 g; W tym cukry: 40.97 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2020.36 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 261.39 g; W tym cukry: 43.16 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2280.44 kcal; Białko ogółem: 122.26 g; Tłuszcz: 81.29 g; Kw. tł. nasy.: 36.96 g; Węglowodany ogółem: 279.24 g; W tym cukry: 46.85 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 1940.42 kcal; Białko ogółem: 108.40 g; Tłuszcz: 51.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 269.32 g; W tym cukry: 48.32 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2193.31 kcal; Białko ogółem: 133.23 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 265.80 g; W tym cukry: 46.53 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 8.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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		
2024-04-08 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus 50 g (SEZ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Ogórek kiszony 60 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus 50 g (SEZ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Twarożek 40 g (MLE) Pomidor 60 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus 50 g (SEZ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Ogórek kiszony 60 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Twarożek 40 g (MLE) Pomidor 60 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus 80 g (SEZ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidor 60 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	
		II SN		Mandarynka 1 szt			
		Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na mleku obiad 300 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na mleku obiad 300 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE)			
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE) Pomidor 60 g Salata zielona 20 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 Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE) Brokuł gotowany* 60 g Salata 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) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2362.16 kcal; Białko ogółem: 87.83 g; Tłuszcz: 76.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 343.68 g; W tym cukry: 88.28 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2324.93 kcal; Białko ogółem: 73.04 g; Tłuszcz: 52.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 404.43 g; W tym cukry: 95.96 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2252.30 kcal; Białko ogółem: 90.73 g; Tłuszcz: 78.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 313.28 g; W tym cukry: 74.01 g; Błonnik pok.: 41.71 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2212.98 kcal; Białko ogółem: 73.98 g; Tłuszcz: 39.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.03 g; Węglowodany ogółem: 404.57 g; W tym cukry: 95.30 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2534.05 kcal; Białko ogółem: 72.16 g; Tłuszcz: 71.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 410.22 g; W tym cukry: 94.59 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 7.01 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-09 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ser żółty 40g (MLE.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Gruszka 1szt. 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 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.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ser żółty 40g (MLE.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 100 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN		Kefir 2% tł 250g 1 szt (MLE.)			
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)			
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Rzodkiew biała 60 g Salata 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twarożek 40 g (MLE.) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 20 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 Twarożek 40 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2249.41 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 311.51 g; W tym cukry: 78.69 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2134.30 kcal; Białko ogółem: 84.96 g; Tłuszcz: 59.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 325.77 g; W tym cukry: 84.58 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2239.08 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 77.87 g; Kw. tł. nasy.: 36.77 g; Węglowodany ogółem: 291.07 g; W tym cukry: 40.54 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 1982.58 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz: 42.33 g; Kw. tł. nasy.: 10.47 g; Węglowodany ogółem: 330.24 g; W tym cukry: 83.91 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2286.63 kcal; Białko ogółem: 101.62 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 330.49 g; W tym cukry: 84.61 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 8.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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
2024-04-10 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) 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>) Papryka konserwowa 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mandarynka 1 szt	Płatki 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>) Serek homo. naturalny 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mandarynka 1 szt	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo. naturalny 50 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>) 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>) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 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>) 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>) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt
	II SN			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, SOZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (<u>MLE, SOZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 200 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>) Pasta z ryby gotowanej (panga) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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 ryby gotowanej (panga) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL.</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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (panga) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek kiszony 60 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z ryby gotowanej (panga) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Serek homo. naturalny 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>) Pasta z ryby gotowanej (panga) z warzywami () 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>)
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2261.96 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 81.40 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 308.36 g; W tym cukry: 64.25 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2162.54 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 65.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 318.84 g; W tym cukry: 61.83 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2248.73 kcal; Białko ogółem: 98.02 g; Tłuszcz: 79.82 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 306.79 g; W tym cukry: 70.72 g; Błonnik pok.: 38.92 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2193.34 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 11.97 g; Węglowodany ogółem: 354.43 g; W tym cukry: 90.85 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2412.64 kcal; Białko ogółem: 103.00 g; Tłuszcz: 84.29 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 326.18 g; W tym cukry: 63.29 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 7.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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
2024-04-11 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor koktajlowy 60 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor koktajlowy 60 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor koktajlowy 60 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor koktajlowy 60 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor koktajlowy 60 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>)		
	Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos boloński z mięsa wp () -dieta 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>)
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli 50 g 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</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</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 Graham 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli 50 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</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 Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 100 g (<u>SOJ</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
PN	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g		Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2443.79 kcal; Białko ogółem: 110.26 g; Tłuszcz: 73.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 342.13 g; W tym cukry: 71.41 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2387.03 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 70.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 338.18 g; W tym cukry: 68.40 g; Błonnik pok.: 17.81 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2347.71 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 73.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 320.01 g; W tym cukry: 49.21 g; Błonnik pok.: 38.91 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2268.83 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 337.97 g; W tym cukry: 68.22 g; Błonnik pok.: 17.81 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2588.81 kcal; Białko ogółem: 114.91 g; Tłuszcz: 77.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 363.80 g; W tym cukry: 80.45 g; Błonnik pok.: 19.73 g; Sól: 8.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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
2024-04-12 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Gruszka 1szt. 150 g Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g		Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 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 jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Papryka konserwowa 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2440.11 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 93.73 g; Kw. tł. nasy.: 40.70 g; Węglowodany ogółem: 318.08 g; W tym cukry: 78.74 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2348.61 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 80.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 328.61 g; W tym cukry: 84.92 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2175.29 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 78.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 295.84 g; W tym cukry: 82.39 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2204.61 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 63.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 330.18 g; W tym cukry: 83.73 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2552.92 kcal; Białko ogółem: 108.70 g; Tłuszcz: 88.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 344.96 g; W tym cukry: 90.95 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 6.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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
2024-04-13 sobota	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 150g 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 oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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 oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 90 g (<u>SOJ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 100 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
	II SN			Mandarynka 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	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>) Twaróg półtłusty 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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ</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>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Cukier 4g (saszetka) 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>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	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 90 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2173.67 kcal; Białko ogółem: 77.91 g; Tłuszcz: 84.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 286.98 g; W tym cukry: 56.83 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2114.50 kcal; Białko ogółem: 84.84 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 300.26 g; W tym cukry: 56.44 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2162.60 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 293.93 g; W tym cukry: 63.22 g; Błonnik pok.: 38.58 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 1948.15 kcal; Białko ogółem: 82.51 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 296.76 g; W tym cukry: 56.97 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2293.60 kcal; Białko ogółem: 101.50 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 306.34 g; W tym cukry: 57.24 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 9.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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
2024-04-14 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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 Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Banan 1szt. 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka konserwowa 60 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Papryka konserwowa 60 g Pomidor 80 g Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Banan 1szt. 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</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>) Mix salat 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	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 50 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>) Mix salat 20 g	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>) Mix salat 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>) Brokuł gotowany* 80 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>) Mix salat 20 g	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>) Mix salat 20 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Salata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2468.20 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 93.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.53 g; Węglowodany ogółem: 320.13 g; W tym cukry: 70.47 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2074.21 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 51.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 312.97 g; W tym cukry: 68.29 g; Błonnik pok.: 20.44 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2401.65 kcal; Białko ogółem: 117.86 g; Tłuszcz: 81.21 g; Kw. tł. nasy.: 39.82 g; Węglowodany ogółem: 314.39 g; W tym cukry: 60.19 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 1963.23 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 38.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.16 g; Węglowodany ogółem: 314.40 g; W tym cukry: 68.70 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2233.25 kcal; Białko ogółem: 111.73 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 305.32 g; W tym cukry: 66.34 g; Błonnik pok.: 20.44 g; Sól: 6.67 g;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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