

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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		
2024-03-04 poniedziałek	Sniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50g (<u>SOJ,</u>) Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60g Sałata lodowa 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50g (<u>SOJ,</u>) Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60g Sałata lodowa 20g 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 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50g (<u>SOJ,</u>) Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60g Sałata lodowa 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 100g (<u>SOJ,</u>) Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60g Sałata lodowa 20g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 100g (<u>SOJ,</u>) Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60g Sałata lodowa 20g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
		II ŚN		Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
		Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 300g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki () 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki () 200g Marchew gotowana z olejem () 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki () 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100g Surówka z marchwi z olejem () 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki () 200g Marchew gotowana z olejem () 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki () 200g Marchew gotowana z olejem () 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Biszkopty b/c 30g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(panga) z koperkiem 50g (<u>RYB, MLE,</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(panga) z koperkiem 50g (<u>RYB, MLE,</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(panga) z koperkiem 50g (<u>RYB, MLE,</u>) Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek kiszony 60g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40g (<u>SOJ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(panga) z koperkiem 50g (<u>RYB, MLE,</u>) Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40g (<u>SOJ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(panga) z koperkiem 100g (<u>RYB, MLE,</u>) Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40g (<u>SOJ,</u>)
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)						
	Wartość energetyczna: 2074.64 kcal; Białko ogółem: 80.24 g; Tłuszcz: 63.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 306.88 g; W tym cukry: 64.08 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2084.32 kcal; Białko ogółem: 82.26 g; Tłuszcz: 66.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 303.54 g; W tym cukry: 69.97 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2093.04 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 286.23 g; W tym cukry: 64.55 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2042.17 kcal; Białko ogółem: 89.95 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 311.92 g; W tym cukry: 69.94 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2238.16 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 76.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 306.12 g; W tym cukry: 71.43 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 10.05 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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		
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 50g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 60g Rukola 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzownicy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60g Rukola 20g 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 50g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 50g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 60g Rukola 20g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzownicy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Dżem 25g 1 szt Rukola 20g Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 50g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60g Rukola 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt			
		Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wiewprzowa gotowana 100g Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Soiferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wiewprzowa gotowana 100g Makaron 200g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Soiferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wiewprzowa gotowana 100g Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Soiferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wiewprzowa gotowana 100g Makaron 200g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Soiferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wiewprzowy 200g (GLU PSZ.) Makaron 200g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml
			PD		Biszkopty b/c 30g (GLU PSZ, JAJ.)		
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w oslonce niejadalnej 50g (SOJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40g (MLE.) Pomidor 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w oslonce niejadalnej 50g (SOJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40g (MLE.) Marchew gotowana z olejem plastry () 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w oslonce niejadalnej 50g (SOJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40g (MLE.) Pomidor 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w oslonce niejadalnej 50g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem plastry () 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40g (MLE.) Sałata zielona 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w oslonce niejadalnej 50g (SOJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40g (MLE.) Marchew gotowana z olejem plastry () 60g Sałata zielona 20g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
			PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2252.95 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 312.75 g; W tym cukry: 68.76 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2259.36 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 58.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 336.24 g; W tym cukry: 70.83 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2117.59 kcal; Białko ogółem: 107.87 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 284.30 g; W tym cukry: 43.98 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2112.66 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 40.50 g; Kw. tł. nasy.: 10.87 g; Węglowodany ogółem: 346.23 g; W tym cukry: 80.15 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2598.33 kcal; Białko ogółem: 116.18 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; Węglowodany ogółem: 357.43 g; W tym cukry: 78.40 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 7.63 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-06 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g (<u>SOJ.</u>) Papryka konserwowa 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20g Pomidor 60g 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 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g (<u>SOJ.</u>) Papryka konserwowa 60g Sałata zielona 20g Jabłko 1 szt 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20g Pomidor 60g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20g Pomidor 60g 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, SOJ, MLE.</u>)
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet mielony drobiowy 100g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki () 200g Cwikła z chrzanem () 100g (<u>MLE, SO2.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200g Burdaczki oprószone () 200g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki () 200g Cwikła z chrzanem () 100g (<u>MLE, SO2.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200g Burdaczki oprószone () 200g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200g Burdaczki oprószone () 200g (<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 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli 50g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli 50g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<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 50g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 100g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 25g Sałata zielona 5g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2436.01 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Tłuszcz: 88.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 327.97 g; W tym cukry: 55.31 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2004.74 kcal; Białko ogółem: 87.13 g; Tłuszcz: 50.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 313.58 g; W tym cukry: 61.93 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2429.86 kcal; Białko ogółem: 113.16 g; Tłuszcz: 76.09 g; Kw. tł. nasy.: 39.11 g; Węglowodany ogółem: 344.04 g; W tym cukry: 60.82 g; Błonnik pok.: 38.96 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 1886.54 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz: 37.42 g; Kw. tł. nasy.: 10.90 g; Węglowodany ogółem: 313.37 g; W tym cukry: 61.75 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2229.67 kcal; Białko ogółem: 102.68 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 318.53 g; W tym cukry: 61.96 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 11.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 35g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Sałata lodowa 20g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40g (<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 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 35g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Sałata lodowa 20g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40g (<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 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 35g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata lodowa 20g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40g (<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 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 35g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 60g 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, SOJ, MLE,</u>) Sałata lodowa 20g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40g (<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 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 50g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pomidorki koktajlowe 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Sałata lodowa 20g Banan 1szt. 1 szt
		II ŚN		Biszkopty b/c 30g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		
2024-03-07 czwartek	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200g Schab pieczony w rękawie 100g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kukinia pieczona z olejem * 100g Surówka z kapusty białej z olejem () 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Schab pieczony w rękawie 100g Kukinia pieczona z olejem * 200g	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Schab pieczony w rękawie 100g Kukinia pieczona z olejem * 100g Surówka z kapusty białej z olejem () 100g	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Schab pieczony w rękawie 100g Kukinia pieczona z olejem * 200g	
		PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
2024-03-07 czwartek	Kolacja	Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50g (<u>SOJ,</u>) Sałata jarzynowa - dieta () 80g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60g Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 80g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40g (<u>SOJ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60g Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 100g (<u>SOJ,</u>) Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60g
		PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2456.12 kcal; Białko ogółem: 105.11g; Tłuszcz: 72.90g; Kw. tł. nasy.: 31.74g; Węglowodany ogółem: 354.76g; W tym cukry: 109.16g; Błonnik pok.: 34.53g; Sól: 7.85g;	Wartość energetyczna: 2427.06 kcal; Białko ogółem: 100.89g; Tłuszcz: 73.02g; Kw. tł. nasy.: 31.38g; Węglowodany ogółem: 349.84g; W tym cukry: 103.47g; Błonnik pok.: 23.73g; Sól: 8.16g;	Wartość energetyczna: 2229.14 kcal; Białko ogółem: 103.59g; Tłuszcz: 71.30g; Kw. tł. nasy.: 31.41g; Węglowodany ogółem: 306.34g; W tym cukry: 53.63g; Błonnik pok.: 38.26g; Sól: 7.93g;	Wartość energetyczna: 2290.72 kcal; Białko ogółem: 99.62g; Tłuszcz: 58.59g; Kw. tł. nasy.: 17.08g; Węglowodany ogółem: 349.46g; W tym cukry: 103.29g; Błonnik pok.: 23.73g; Sól: 7.96g;	Wartość energetyczna: 2553.77 kcal; Białko ogółem: 108.81g; Tłuszcz: 83.12g; Kw. tł. nasy.: 35.71g; Węglowodany ogółem: 350.91g; W tym cukry: 103.69g; Błonnik pok.: 23.73g; Sól: 9.59g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 20g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Dżem 50g Twarożek 50g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ser żółty 40g (<u>MLE,</u>) Rukola 20g Papryka świeża 60g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50g (<u>MLE,</u>) Dżem 50g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 20g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pomidor 60g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 60g Rukola 20g Ser żółty 40g (<u>MLE,</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 50g Twarożek 50g (<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 20g Pomidor 60g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50g (<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 60g Rukola 20g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>)
	II ŚN		Mandarynka 1 szt		
2024-03-08 piątek Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 80g 80g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki () 200g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100g (<u>GLU PSZ,</u>)	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 80g 80g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki () 200g Szpinak gotowany z olejem* 200g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 80g 80g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki () 200g Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100g (<u>GLU PSZ,</u>)	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 80g 80g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki () 200g Szpinak gotowany z olejem* 200g (<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 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem -dieta 50g (<u>JAJ, MLE,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem -dieta 50g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g (<u>SOJ,</u>) Mix sałat 20g	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem -dieta 50g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mix sałat 20g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g (<u>SOJ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 50g (<u>JAJ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g (<u>SOJ,</u>) Mix sałat 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem -dieta 100g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40g (<u>SOJ,</u>)
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Wartość energetyczna: 2369.70 kcal; Białko ogółem: 96.30g; Tłuszcz: 84.01g; Kw. tł. nasy.: 36.78g; Węglowodany ogółem: 319.99g; W tym cukry: 95.61g; Błonnik pok.: 28.25g; Sól: 7.00g;	Wartość energetyczna: 2289.13 kcal; Białko ogółem: 90.91g; Tłuszcz: 73.18g; Kw. tł. nasy.: 28.91g; Węglowodany ogółem: 327.43g; W tym cukry: 90.06g; Błonnik pok.: 25.89g; Sól: 7.59g;	Wartość energetyczna: 2211.58 kcal; Białko ogółem: 103.09g; Tłuszcz: 82.71g; Kw. tł. nasy.: 36.62g; Węglowodany ogółem: 280.51g; W tym cukry: 65.20g; Błonnik pok.: 32.91g; Sól: 7.24g;	Wartość energetyczna: 2296.97 kcal; Białko ogółem: 95.31g; Tłuszcz: 67.90g; Kw. tł. nasy.: 16.35g; Węglowodany ogółem: 338.19g; W tym cukry: 96.66g; Błonnik pok.: 29.21g; Sól: 7.95g;	Wartość energetyczna: 2418.31 kcal; Białko ogółem: 102.53g; Tłuszcz: 90.93g; Kw. tł. nasy.: 39.16g; Węglowodany ogółem: 309.35g; W tym cukry: 70.38g; Błonnik pok.: 25.51g; Sól: 8.88g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 50g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ser kremowy topiony 25g trójkąt Ementaler 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20g Papryka konserwowa 60g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 50g (<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, SOJ, MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20g Pomidor 60g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 50g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20g Papryka konserwowa 60g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 50g (<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, SOJ, MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20g Pomidor 60g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 100g (<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, SOJ, MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20g Pomidor 60g Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		
2024-03-09 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza gryczana 200g Sałatka szwedzka () 100g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100g	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane () 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza gryczana 200g Sałatka szwedzka () 100g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100g	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane () 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 250g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane () 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
2024-03-09 sobota	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 60g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 60g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20g	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 60g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 60g Tłuszcz do smarownia 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 40g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20g	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 60g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20g
		PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)			
	Wartość energetyczna: 2308.40 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 78.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 307.35 g; W tym cukry: 63.55 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2196.87 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 311.80 g; W tym cukry: 72.42 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 8.02 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: 2062.16 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Tłuszcz: 52.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.35 g; Węglowodany ogółem: 313.62 g; W tym cukry: 73.33 g; Błonnik pok.: 32.82 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2492.34 kcal; Białko ogółem: 118.76 g; Tłuszcz: 78.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 342.99 g; W tym cukry: 91.27 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 9.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) 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 Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 60 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pasta z twarogu na słodko 50 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 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>) Sałata zielona 20 g Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 60 g Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) 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 Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 60 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pasta z twarogu na słodko 50 g (<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>) Połędwica Sopotcka 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, SOJ, MLE</u>) Pasta z twarogu na słodko 50 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki () 200 g Surówka Colesław () 100 g (<u>JAJ, MLE, 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 () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki () 200 g Surówka Colesław b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, 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 () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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 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>) Sałata lodowa 20 g	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 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>) Sałata lodowa 20 g	Pasta z twarogu i słonecznika 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>) Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata lodowa 20 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2283.05 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 91.59 g; Kw. tł. nasy.: 36.08 g; Węglowodany ogółem: 265.00 g; W tym cukry: 40.97 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2058.36 kcal; Białko ogółem: 108.95 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 267.39 g; W tym cukry: 43.16 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 7.99 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: 1978.42 kcal; Białko ogółem: 110.05 g; Tłuszcz: 52.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 275.32 g; W tym cukry: 48.32 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2231.31 kcal; Białko ogółem: 134.88 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 271.80 g; W tym cukry: 46.53 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 9.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Hummus 50g (SEZ.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ogórek kiszony 60g Rukola 20g 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, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ogórek kiszony 60g Twarożek 40g (MLE.) Pomidor 60g Rukola 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Hummus 50g (SEZ.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ogórek kiszony 60g Rukola 20g 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, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (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 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Twarożek 40g (MLE.) Pomidor 60g Rukola 20g 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, SOJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Hummus 80g (SEZ.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 60g Rukola 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN		Mandarynka 1 szt			
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na mleku obiad 300g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200g Pulpet drobiowy 100g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na mleku obiad 300g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50g (SEL.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g (MLE.) Pomidor 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50g (SEL.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g (MLE.) Pomidor 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50g (SEL.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g (MLE.) Pomidor 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50g (SEL.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g (MLE.) Brokuł gotowany* 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50g (SEL.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g (MLE.) Pomidor 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2400.16 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 77.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 349.68 g; W tym cukry: 88.28 g; Błonnik pok.: 38.13 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2362.93 kcal; Białko ogółem: 74.69 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 410.43 g; W tym cukry: 95.96 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 6.92 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: 2250.98 kcal; Białko ogółem: 75.63 g; Tłuszcz: 40.24 g; Kw. tł. nasy.: 14.36 g; Węglowodany ogółem: 410.57 g; W tym cukry: 95.30 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2572.05 kcal; Białko ogółem: 73.81 g; Tłuszcz: 72.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 416.22 g; W tym cukry: 94.59 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 7.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Gruszka 1szt. 150g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60g Sałata zielona 20g 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60g Sałata zielona 20g Gruszka 1szt. 150g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 100g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60g Sałata zielona 20g 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 (<u>MLE.</u>)		
2024-03-12 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki () 200g Surówka wykwińska z olejem b/c 100g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki () 200g Surówka wykwińska z olejem () 200g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki () 200g Surówka wykwińska z olejem b/c 100g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki () 200g Marchew oprószana z olejem () 200g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki () 200g Marchew oprószana z olejem () 200g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Biszkopty b/c 30g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
2024-03-12 wtorek	Kolacja	Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek 40g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek 40g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek 40g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek 40g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2302.41 kcal; Białko ogółem: 97.65 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 322.01 g; W tym cukry: 50.19 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2187.30 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 336.27 g; W tym cukry: 56.08 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 7.88 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: 2035.58 kcal; Białko ogółem: 83.30 g; Tłuszcz: 43.23 g; Kw. tł. nasy.: 10.71 g; Węglowodany ogółem: 340.74 g; W tym cukry: 55.41 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2339.63 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 67.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 340.99 g; W tym cukry: 56.11 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 9.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-13 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Papryka konserwowa 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mandarynka 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mandarynka 1 szt	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20g Mandarynka 1 szt Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo. naturalny 50g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20g Banan 1szt. 1 szt Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20g Mandarynka 1 szt
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		
2024-03-13 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy* b/c 250ml Cukinia pieczona z olejem* 100g	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200g Kompot owocowy* b/c 250ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy* b/c 250ml Cukinia pieczona z olejem* 100g	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200g Kompot owocowy* b/c 250ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200g Kompot owocowy* b/c 250ml
		PD		Sok pomidorowy 200 ml		
2024-03-13 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (panga)-warzywny() 50g (<u>RYB.</u>) Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (panga)-warzywny() 50g (<u>RYB.</u>) Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (panga)-warzywny() 50g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Ogórek kiszony 60g Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Paprykarz rybno (panga)-warzywny() 50g (<u>RYB.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60g Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (panga)-warzywny() 100g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60g Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE.</u>)
		PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2304.00 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 79.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 318.79 g; W tym cukry: 49.03 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2204.58 kcal; Białko ogółem: 90.68 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 329.26 g; W tym cukry: 46.61 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2252.77 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 76.74 g; Kw. tł. nasy.: 35.78 g; Węglowodany ogółem: 311.21 g; W tym cukry: 55.51 g; Błonnik pok.: 40.77 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2235.38 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 364.85 g; W tym cukry: 75.63 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2454.72 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 345.02 g; W tym cukry: 48.86 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 8.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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		
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, 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 PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, 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 PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, 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 PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, 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 PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, 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 PSZ, JAJ,</u>)			
		Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU 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 PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU 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 PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU 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 PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU 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 PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU 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 PSZ, SEL,</u>)
		PD		Jabłko 1 szt 1 szt			
		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 fasoli 50 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata 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 fasoli 50 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata 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 PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 100 g (<u>SOJ,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2481.79 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 348.13 g; W tym cukry: 71.41 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2425.03 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 344.18 g; W tym cukry: 68.40 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sól: 8.03 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: 2306.83 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 343.97 g; W tym cukry: 68.22 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2626.81 kcal; Białko ogółem: 116.56 g; Tłuszcz: 78.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 369.80 g; W tym cukry: 80.45 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 9.26 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 20g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 60g (<u>MLE,</u>) Dżem 30g Gruszka 1szt. 150g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60g Sałata zielona 20g Ser mozzarella kulki 40g (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Dżem 30g Serek homo. naturalny 60g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20g Pomidor 60g Ser mozzarella kulki 40g (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Serek homo z natką pietruszki 50g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Sałata zielona 20g Pomidor 60g Gruszka 1szt. 150g Ser mozzarella kulki 40g (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Dżem 30g Serek homo. naturalny 100g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60g Sałata zielona 20g Ser mozzarella kulki 40g (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Dżem 30g Serek homo. naturalny 100g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60g Sałata zielona 20g Ser mozzarella kulki 40g (<u>MLE,</u>)
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		
Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u>) Łosoś pieczony 80g 80g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki () 200g Warzywa po grecku () 100g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100g	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u>) Łosoś pieczony 80g 80g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki () 200g Warzywa po grecku () 200g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u>) Łosoś pieczony 80g 80g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki () 200g Warzywa po grecku () 100g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100g	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u>) Łosoś pieczony 80g 80g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki () 200g Warzywa po grecku () 200g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250ml		
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150ml			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE,</u>) Papryka konserwowa 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twaróg półtłusty 40g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twaróg półtłusty 40g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20g Papryka konserwowa 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml	Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 40g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twaróg półtłusty 40g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2422.11 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 93.23 g; Kw. tł. nasy.: 40.60 g; Węglowodany ogółem: 312.08 g; W tym cukry: 63.74 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2330.61 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 79.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 322.61 g; W tym cukry: 69.92 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2157.29 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 78.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 289.84 g; W tym cukry: 67.39 g; Błonnik pok.: 37.59 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2186.61 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 324.18 g; W tym cukry: 66.73 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2534.92 kcal; Białko ogółem: 109.20 g; Tłuszcz: 88.27 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 338.96 g; W tym cukry: 75.95 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 6.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60g Sałata zielona 20g 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, SOJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60g Sałata zielona 20g 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 50g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60g Sałata zielona 20g 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, SOJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 90g (<u>SOJ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 60g Sałata zielona 20g 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, SOJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 100g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN		Mandarynka 1 szt		
2024-03-16 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300g (<u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa () 200g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 200g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa () 200g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa () 200g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa () 250g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 200g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)		
2024-03-16 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Ser topiony 50g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Twaróg półtłusty 40g (<u>MLE</u>) Pomidor 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Twaróg półtłusty 40g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Twaróg półtłusty 40g (<u>MLE</u>) Pomidor 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 90g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Twaróg półtłusty 40g (<u>MLE</u>) Pomidor 60g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2211.67 kcal; Białko ogółem: 79.56 g; Tłuszcz: 85.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 292.98 g; W tym cukry: 56.83 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2152.50 kcal; Białko ogółem: 86.49 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 306.26 g; W tym cukry: 56.44 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 8.48 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: 1986.15 kcal; Białko ogółem: 84.16 g; Tłuszcz: 55.41 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 302.76 g; W tym cukry: 56.97 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2331.60 kcal; Białko ogółem: 103.15 g; Tłuszcz: 81.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 312.34 g; W tym cukry: 57.24 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 10.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 60g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20g Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20g Pomidor 60g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</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 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 60g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20g 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 50g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20g Pomidor 80g Tłuszcz do smarownia 59% tł.10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 60g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)
		II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Schab gotowany 100g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki () 200g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Schab gotowany 100g Ziemniaki () 200g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g 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 120g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki () 200g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Hummus 50g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20g Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20g	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<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 40g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 80g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5g (<u>MLE.</u>) Hummus 30g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 5g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2506.20 kcal; Białko ogółem: 96.35 g; Tłuszcz: 94.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 326.13 g; W tym cukry: 70.47 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2112.21 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 52.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 318.97 g; W tym cukry: 68.29 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sól: 6.64 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: 2001.23 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 39.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 320.40 g; W tym cukry: 68.70 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2271.25 kcal; Białko ogółem: 113.38 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 35.88 g; Węglowodany ogółem: 311.32 g; W tym cukry: 66.34 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sól: 7.57 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 JE CZ - 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,