

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	
2024-03-18 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 100 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt	
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)			
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z serem 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)			
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pastą z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pastą z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pastą z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 80 g Pastą z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g	
PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2280.75 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 52.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 363.67 g; W tym cukry: 61.29 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2229.85 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz: 49.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 362.71 g; W tym cukry: 63.77 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2301.18 kcal; Białko ogółem: 118.96 g; Tłuszcz: 75.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 300.97 g; W tym cukry: 58.35 g; Błonnik pok.: 42.79 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2251.96 kcal; Białko ogółem: 92.55 g; Tłuszcz: 36.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 398.14 g; W tym cukry: 92.79 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 2393.84 kcal; Białko ogółem: 113.74 g; Tłuszcz: 52.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 376.49 g; W tym cukry: 65.71 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 7.62 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
2024-03-19 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Hummus 40 g (<u>SEZ</u>) Mix салат 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Twarożek 40g (<u>MLE</u>) Mix салат 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Hummus 40 g (<u>SEZ</u>) Mix салат 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Mix салат 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Mix салат 20 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II SN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2398.82 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 84.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 318.55 g; W tym cukry: 50.76 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2330.34 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 77.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 326.75 g; W tym cukry: 60.22 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2365.70 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 85.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 309.47 g; W tym cukry: 64.98 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2082.40 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 52.53 g; Kw. tł. nasy.: 11.38 g; Węglowodany ogółem: 327.59 g; W tym cukry: 58.38 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2555.52 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 84.52 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 341.59 g; W tym cukry: 66.17 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 8.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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		
2024-03-20 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Gruszka 1szt. 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	
		II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			
		Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ. GOR.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) 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 makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Gruszka 1szt. 150 g			
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (panga)-warzywny() 70 g (RYB.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Paprykarz rybno (panga)-warzywny() 70 g (RYB.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (panga)-warzywny() 70 g (RYB.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (panga)-warzywny() 70 g (RYB.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (panga)-warzywny() 150 g (RYB.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2131.90 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 286.42 g; W tym cukry: 51.28 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2204.13 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz: 62.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 333.54 g; W tym cukry: 82.55 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2157.06 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 290.06 g; W tym cukry: 57.54 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 1924.29 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 35.54 g; Kw. tł. nasy.: 9.30 g; Węglowodany ogółem: 325.60 g; W tym cukry: 82.08 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2320.02 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 349.02 g; W tym cukry: 86.09 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 6.70 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>PSZ, GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mandarynka 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Roszponka 20 g Pomidor 60 g Mandarynka 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 20 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Mandarynka 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Roszponka 20 g Banan 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Roszponka 20 g Mandarynka 1 szt
		II SN		Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>)	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>)	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>)	
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 60 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2262.85 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz: 79.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 302.89 g; W tym cukry: 49.45 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2109.30 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 290.82 g; W tym cukry: 45.97 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2295.86 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz: 75.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 322.01 g; W tym cukry: 51.25 g; Błonnik pok.: 39.14 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2163.57 kcal; Białko ogółem: 93.71 g; Tłuszcz: 56.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 331.57 g; W tym cukry: 74.99 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2291.37 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 85.53 g; Kw. tł. nasy.: 36.44 g; Węglowodany ogółem: 295.44 g; W tym cukry: 46.45 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 8.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 20 g Papryka świeża 60 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Rukola 20 g Pomidor 60 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Rukola 20 g Papryka świeża 60 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 30 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Rukola 20 g Pomidor 60 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Rukola 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		
Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Mintaj panierowany kostka 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, GOR</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 200 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 200 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor koktajlowy 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor koktajlowy 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor koktajlowy 60 g Salata zielona 20 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor koktajlowy 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 150 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor koktajlowy 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)			
	Wartość energetyczna: 2304.91 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 76.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 326.83 g; W tym cukry: 76.67 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2189.56 kcal; Białko ogółem: 96.04 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 328.61 g; W tym cukry: 86.29 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2170.55 kcal; Białko ogółem: 110.02 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 298.78 g; W tym cukry: 61.84 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2063.43 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 316.82 g; W tym cukry: 80.50 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2374.84 kcal; Białko ogółem: 117.80 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 325.28 g; W tym cukry: 81.66 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 7.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
2024-03-23 sobota	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Mix салат 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Mix салат 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Mix салат 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Mix салат 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 100 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Mix салат 20 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 70 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2050.38 kcal; Białko ogółem: 85.56 g; Tłuszcz: 65.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 293.83 g; W tym cukry: 46.75 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 1999.25 kcal; Białko ogółem: 78.95 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 289.71 g; W tym cukry: 51.18 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2223.04 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 316.83 g; W tym cukry: 45.90 g; Błonnik pok.: 38.50 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 1878.98 kcal; Białko ogółem: 78.64 g; Tłuszcz: 51.34 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 289.06 g; W tym cukry: 50.70 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2201.25 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 75.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 295.88 g; W tym cukry: 53.39 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 8.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 60 g Salata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 60 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
	Obiad	Rosół z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ. SEL. GOR.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2295.70 kcal; Białko ogółem: 103.66 g; Tłuszcz: 89.53 g; Kw. tł. nasy.: 42.13 g; Węglowodany ogółem: 281.30 g; W tym cukry: 73.72 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2052.27 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 299.07 g; W tym cukry: 76.09 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2227.90 kcal; Białko ogółem: 112.80 g; Tłuszcz: 79.63 g; Kw. tł. nasy.: 38.59 g; Węglowodany ogółem: 281.89 g; W tym cukry: 52.61 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 1924.72 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz: 45.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 298.25 g; W tym cukry: 75.91 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2285.46 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 81.18 g; Kw. tł. nasy.: 42.06 g; Węglowodany ogółem: 292.40 g; W tym cukry: 74.14 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 7.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 20 g Ogórek kiszony 60 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mandarynka 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Mandarynka 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN		Kiwi 1 szt 1 szt		
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypek (brązowy) 200 g Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 350 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
Kolacja	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z koperkiem 50 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z koperkiem 50 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 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 twarogu i siemienia z koperkiem 50 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 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</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 twarogu i siemienia z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g
	PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2310.52 kcal; Białko ogółem: 81.60 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 377.07 g; W tym cukry: 61.35 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2257.41 kcal; Białko ogółem: 73.47 g; Tłuszcz: 55.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 376.07 g; W tym cukry: 64.92 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2423.00 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 87.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 316.58 g; W tym cukry: 52.58 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2099.21 kcal; Białko ogółem: 67.01 g; Tłuszcz: 38.41 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 382.51 g; W tym cukry: 70.09 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2477.63 kcal; Białko ogółem: 80.73 g; Tłuszcz: 59.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 414.76 g; W tym cukry: 80.70 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 6.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Papryka konserwowa 60 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Rukola 20 g Papryka konserwowa 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Rukola 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)
	II ŚN		Gruszka 1szt. 150 g		
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszanej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem () 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		
Kolacja	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (<u>SEL</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (<u>SEL</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (<u>SEL</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (<u>SEL</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 100 g (<u>SEL</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</u>)	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u>) Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 25 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2617.57 kcal; Białko ogółem: 108.20 g; Tłuszcz: 83.54 g; Kw. tł. nasy.: 44.19 g; Węglowodany ogółem: 354.44 g; W tym cukry: 87.71 g; Błonnik pok.: 50.41 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2552.71 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 75.42 g; Kw. tł. nasy.: 41.80 g; Węglowodany ogółem: 362.84 g; W tym cukry: 86.92 g; Błonnik pok.: 46.58 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2657.41 kcal; Białko ogółem: 119.24 g; Tłuszcz: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 376.26 g; W tym cukry: 61.93 g; Błonnik pok.: 43.38 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2420.01 kcal; Białko ogółem: 99.37 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 363.14 g; W tym cukry: 89.56 g; Błonnik pok.: 48.49 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2534.03 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.23 g; Węglowodany ogółem: 364.17 g; W tym cukry: 89.97 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 7.40 g;

2024-03-26 wtorek

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	Ryż 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Hummus 40 g (<u>SEZ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<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>) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Jogurt naturalny 2% tł. 150 ml (<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>) Hummus 40 g (<u>SEZ</u>) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Ryż na mleku 300 ml (<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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN		Wafle ryżowe 30 g		
Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Eskalopka z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos bazyliowy () 100 ml (<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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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>) 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2420.47 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 94.95 g; Kw. tł. nasy.: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 310.41 g; W tym cukry: 57.72 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 1940.73 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 48.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 297.42 g; W tym cukry: 51.22 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2318.69 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 80.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 310.55 g; W tym cukry: 55.04 g; Błonnik pok.: 37.68 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 1844.56 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 37.88 g; Kw. tł. nasy.: 10.10 g; Węglowodany ogółem: 291.35 g; W tym cukry: 47.03 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2412.99 kcal; Białko ogółem: 117.14 g; Tłuszcz: 78.80 g; Kw. tł. nasy.: 39.63 g; Węglowodany ogółem: 319.92 g; W tym cukry: 62.88 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 9.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
2024-03-28 czwartek	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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 60 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mandarynka 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor koktajlowy 60 g Roszponka 20 g Mandarynka 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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor koktajlowy 60 g Roszponka 20 g Mandarynka 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Roszponka 20 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 100 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor koktajlowy 60 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Roszponka 20 g Mandarynka 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
	II SN			Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Filet z kurczaka gotowany 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z fasoli 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Rzodkiew biała 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 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 z fasoli 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 100 g (SOJ.) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)					
	Wartość energetyczna: 2229.30 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 311.19 g; W tym cukry: 60.71 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2190.73 kcal; Białko ogółem: 110.25 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 302.97 g; W tym cukry: 58.92 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2290.78 kcal; Białko ogółem: 123.73 g; Tłuszcz: 65.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 316.68 g; W tym cukry: 71.05 g; Błonnik pok.: 45.06 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2204.01 kcal; Białko ogółem: 108.26 g; Tłuszcz: 50.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.62 g; Węglowodany ogółem: 338.35 g; W tym cukry: 87.66 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2500.07 kcal; Białko ogółem: 129.36 g; Tłuszcz: 77.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; W tym cukry: 77.67 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 9.86 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	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 Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Serek Fromage 40 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Serek Fromage 40 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt 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 Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) 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 Sałata zielona 20 g Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>)
	II ŚN		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</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	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</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 truskawkowym b/c 150 ml		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 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>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Południca Sopocka 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	jogurt naturalny 100g 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 koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2458.63 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 87.71 g; Kw. tł. nasy.: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 338.87 g; W tym cukry: 64.22 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2345.90 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 345.12 g; W tym cukry: 68.43 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2263.87 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 83.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 301.05 g; W tym cukry: 53.62 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2211.23 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 12.52 g; Węglowodany ogółem: 350.11 g; W tym cukry: 67.27 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2523.94 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 352.72 g; W tym cukry: 73.15 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 6.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
2024-03-30 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>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Ser kremowy topiony 25g trójką Ementaler 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 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>) Twarożek z koperkiem 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	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>) Twarożek z koperkiem 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 90 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 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>) Twarożek z koperkiem 140 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 180 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Wafle ryżowe 30 g		
	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 ryby gotowanej (panga) i warzyw () 70 g (<u>RYB, SEL</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (panga) i warzyw () 70 g (<u>RYB, SEL</u>) Serek homo. naturalny 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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (panga) i warzyw () 70 g (<u>RYB, SEL</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 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 Pasta z ryby gotowanej (panga) i warzyw () 70 g (<u>RYB, SEL</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (panga) i warzyw () 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)				
	Wartość energetyczna: 2195.24 kcal; Białko ogółem: 79.18 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 324.87 g; W tym cukry: 97.07 g; Błonnik pok.: 36.87 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2124.48 kcal; Białko ogółem: 71.38 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 344.31 g; W tym cukry: 99.89 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2196.96 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 69.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 323.28 g; W tym cukry: 74.92 g; Błonnik pok.: 43.54 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2006.28 kcal; Białko ogółem: 71.17 g; Tłuszcz: 45.91 g; Kw. tł. nasy.: 9.15 g; Węglowodany ogółem: 344.10 g; W tym cukry: 99.71 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2251.38 kcal; Białko ogółem: 79.76 g; Tłuszcz: 65.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 353.47 g; W tym cukry: 103.95 g; Błonnik pok.: 40.67 g; Sól: 5.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	
2024-03-31 niedziela	Śniadanie	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 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>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<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 100 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 Salata zielona 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		II ŚN		Kiwi 1 szt 1 szt		
2024-03-31 niedziela	Obiad	Żurek z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Ziemniaczana () 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 Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Żurek z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</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	Ziemniaczana () 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 Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Ziemniaczana () 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 Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		PD		Wafle ryżowe 30 g		
2024-03-31 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa 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
		PN	Mini pasztecik z nadzieniem mięsnym 35g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2311.36 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 321.93 g; W tym cukry: 76.58 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2292.13 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 320.46 g; W tym cukry: 48.83 g; Błonnik pok.: 35.58 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2230.96 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 309.73 g; W tym cukry: 51.15 g; Błonnik pok.: 46.93 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2129.24 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 44.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 321.50 g; W tym cukry: 48.65 g; Błonnik pok.: 35.58 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2447.99 kcal; Białko ogółem: 125.97 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 37.86 g; Węglowodany ogółem: 325.44 g; W tym cukry: 50.85 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 8.82 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,