

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- WILK 1 Podstawowa	BB- WILK 2 Łatwo strawna	BB- WILK 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów	BB- WILK 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BB- WILK 9 Bogatobiałkowa
2024-04-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Twarożek 40 g (MLE.) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Mandarynka 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Twarożek 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Mandarynka 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twarożek 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Mandarynka 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata 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 (GLU PSZ, 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 100 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Twarożek 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Mandarynka 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mus z jabłek () z/c 200 g Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 350 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)		
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Pomidor 60 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ser żółty 40 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Pomidor 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 80 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Sałata 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 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Hummus 40 g (SEZ.) Mix sałat 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 (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Twarożek z koperkiem i siemieniem lnianym 40 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 60 g Hummus 40 g (SEZ.) Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Twarożek z koperkiem i siemieniem lnianym 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Twarożek z koperkiem i siemieniem lnianym 40 g (MLE.) Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		
Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE. SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE. SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE. SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE. SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE. SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Galaretki drobiowa z ud* 100 g (SEL.) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Galaretki drobiowa z ud* 100 g (SEL.) Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Galaretki drobiowa z ud* 100 g (SEL.) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE. SEL. GOR. SEZ.) Serek homo. naturalny 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.) Galaretki drobiowa z ud* 100 g (SEL.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE. GLU OW.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2283.26 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 82.05 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; Węglowodany ogółem: 299.81 g; W tym cukry: 64.74 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2210.46 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.39 g; Węglowodany ogółem: 313.26 g; W tym cukry: 82.00 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2207.66 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz: 80.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 281.27 g; W tym cukry: 59.84 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 1800.88 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 30.37 g; Kw. tł. nasy.: 8.55 g; Węglowodany ogółem: 306.37 g; W tym cukry: 79.86 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2298.36 kcal; Białko ogółem: 119.94 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 321.06 g; W tym cukry: 88.11 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 8.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 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 wieprzowych pieczony 50 g (GLUPSZ, 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 wieprzowych 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 wieprzowych pieczony 50 g (GLUPSZ, 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 wieprzowych 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 wieprzowych pieczony 50 g (GLUPSZ, 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	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g 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: 2148.96 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 296.85 g; W tym cukry: 53.29 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2236.15 kcal; Białko ogółem: 87.26 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 342.82 g; W tym cukry: 85.53 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2162.17 kcal; Białko ogółem: 96.77 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 299.09 g; W tym cukry: 59.98 g; Błonnik pok.: 36.43 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2117.95 kcal; Białko ogółem: 87.05 g; Tłuszcz: 49.98 g; Kw. tł. nasy.: 11.48 g; Węglowodany ogółem: 342.61 g; W tym cukry: 85.35 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2424.88 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 363.18 g; W tym cukry: 89.29 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 6.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ser topiony 50 g (MLE.) Roszponka 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mandarynka 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) 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 (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) 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 (SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Mandarynka 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Roszponka 20 g Banan 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Roszponka 20 g Mandarynka 1 szt
	II ŚN		Wafle ryżowe 30 g		
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.)	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.)	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.)	
PD			Jabłko 1 szt 1 szt		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 30 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 50 g (SOJ.) Twarożek 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Twarożek 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Twarożek 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g
PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)			
	Wartość energetyczna: 2420.27 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 85.40 g; Kw. tł. nasy.: 45.34 g; Węglowodany ogółem: 308.51 g; W tym cukry: 55.84 g; Błonnik pok.: 43.39 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2182.34 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 303.25 g; W tym cukry: 52.39 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2359.08 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 77.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 331.93 g; W tym cukry: 55.48 g; Błonnik pok.: 38.82 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2236.61 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 344.00 g; W tym cukry: 81.41 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2364.41 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 87.78 g; Kw. tł. nasy.: 37.13 g; Węglowodany ogółem: 307.87 g; W tym cukry: 52.87 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 9.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- WILK 1 Podstawowa	BB- WILK 2 Łatwo strawna	BB- WILK 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów	BB- WILK 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BB- WILK 9 Bogatobiałkowa
2024-04-19 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 30 g Ser żółty 40 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Rukola 20 g Pomidor 60 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Rukola 20 g Papryka świeża 60 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 30 g Twarożek 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Rukola 20 g Pomidor 60 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 30 g Twarożek 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Rukola 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Mintaj panierowany kostka 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 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.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor koktajlowy 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor koktajlowy 60 g Sałata zielona 20 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor koktajlowy 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 150 g (JAJ, MLE.) Pomidor koktajlowy 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)					
	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 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- WILK 1 Podstawowa	BB- WILK 2 Łatwo strawna	BB- WILK 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów	BB- WILK 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BB- WILK 9 Bogatobiałkowa
2024-04-20 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 sałat 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 sałat 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 sałat 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 sałat 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 sałat 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>) 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 Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE. SEL. GOR. SEZ.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata 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 Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 100 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE. SEL. GOR. SEZ.</u>) Twarożek półtusty 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>) Sałata zielona 20 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2070.38 kcal; Białko ogółem: 85.56 g; Tłuszcz: 65.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 299.83 g; W tym cukry: 62.75 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2019.25 kcal; Białko ogółem: 78.95 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 295.71 g; W tym cukry: 67.18 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2243.04 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 322.83 g; W tym cukry: 61.90 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 1898.98 kcal; Białko ogółem: 78.64 g; Tłuszcz: 51.84 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 295.06 g; W tym cukry: 66.70 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2221.25 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 75.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 301.88 g; W tym cukry: 69.39 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 8.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- WILK 1 Podstawowa	BB- WILK 2 Łatwo strawna	BB- WILK 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów	BB- WILK 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BB- WILK 9 Bogatobiałkowa
2024-04-21 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka konserwowa 60 g Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE.) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka konserwowa 60 g Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (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 Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE.) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałata 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 (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ. JAJ. SEL.) 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 (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z zacierką () 300 ml (GLU PSZ. JAJ. SEL.) 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 (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (SOJ. SEL. GOR.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Sałata 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.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 60 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) 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.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (SOJ.) 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 (MLE.) Sałata 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 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- WILK 1 Podstawowa	BB- WILK 2 Łatwo strawna	BB- WILK 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów	BB- WILK 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BB- WILK 9 Bogatobiałkowa
2024-04-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 60 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g 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 (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Mandarynka 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na mleku obiad 300 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na mleku obiad 300 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na mleku obiad 300 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na mleku obiad 350 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)		
	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 twarogu i siemienia z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (SOJ.) 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.) Pasta z twarogu i siemienia z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata 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 twarogu i siemienia z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z koperkiem 50 g (MLE.) 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 (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 60 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.) 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 (SOJ.) Sałata zielona 20 g
PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEŻ.)		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEŻ.)		
	Wartość energetyczna: 2318.91 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 58.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 373.73 g; W tym cukry: 61.35 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2265.79 kcal; Białko ogółem: 79.76 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 372.73 g; W tym cukry: 64.92 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2431.38 kcal; Białko ogółem: 115.00 g; Tłuszcz: 86.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 313.24 g; W tym cukry: 52.58 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2107.59 kcal; Białko ogółem: 73.30 g; Tłuszcz: 37.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.03 g; Węglowodany ogółem: 379.17 g; W tym cukry: 70.09 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2486.02 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 59.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 411.42 g; W tym cukry: 80.70 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 6.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Rukola 20 g Papryka konserwowa 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.)
	II ŚN		Gruszka 1szt. 150 g		
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem () 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		
Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (panga) z warzywami () 70 g (RYB, SEL.) Twarożek 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.) Pasta z ryby gotowanej (panga) z warzywami () 70 g (RYB, SEL.) Twarożek 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 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 ryby gotowanej (panga) z warzywami () 70 g (RYB, SEL.) Twarożek 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 Pasta z ryby gotowanej (panga) z warzywami () 70 g (RYB, SEL.) Twarożek 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.) Pasta z ryby gotowanej (panga) z warzywami () 100 g (RYB, SEL.) Twarożek 40 g (MLE.) Sałata 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 (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 25 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)
	Wartość energetyczna: 2590.51 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz: 81.83 g; Kw. tł. nasy.: 43.57 g; Węglowodany ogółem: 354.35 g; W tym cukry: 87.57 g; Błonnik pok.: 50.40 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2431.45 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 367.05 g; W tym cukry: 84.61 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2532.55 kcal; Białko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz: 84.47 g; Kw. tł. nasy.: 36.95 g; Węglowodany ogółem: 350.67 g; W tym cukry: 63.83 g; Błonnik pok.: 46.37 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2298.75 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz: 55.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 367.36 g; W tym cukry: 87.26 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2495.37 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 74.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 364.04 g; W tym cukry: 89.76 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 7.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- WILK 1 Podstawowa	BB- WILK 2 Łatwo strawna	BB- WILK 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów	BB- WILK 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BB- WILK 9 Bogatobiałkowa
2024-04-24 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Hummus 40 g (SEZ.) 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 (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) 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 (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Hummus 40 g (SEZ.) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) 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 (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN			Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Eskalopka z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)
	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.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowymi średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata 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.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowymi średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2457.19 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 99.43 g; Kw. tł. nasy.: 37.93 g; Węglowodany ogółem: 312.45 g; W tym cukry: 72.06 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 1969.59 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 296.38 g; W tym cukry: 61.82 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2355.41 kcal; Białko ogółem: 101.47 g; Tłuszcz: 85.33 g; Kw. tł. nasy.: 36.30 g; Węglowodany ogółem: 312.59 g; W tym cukry: 69.38 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 1862.56 kcal; Białko ogółem: 90.55 g; Tłuszcz: 38.38 g; Kw. tł. nasy.: 10.20 g; Węglowodany ogółem: 297.35 g; W tym cukry: 62.03 g; Błonnik pok.: 19.55 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2441.85 kcal; Białko ogółem: 117.80 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 40.03 g; Węglowodany ogółem: 318.88 g; W tym cukry: 73.48 g; Błonnik pok.: 20.00 g; Sól: 9.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- WILK 1 Podstawowa	BB- WILK 2 Łatwo strawna	BB- WILK 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów	BB- WILK 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BB- WILK 9 Bogatobiałkowa
2024-04-25 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.) 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 ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)		
	Obiad	Barszcz ukraiński 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* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) 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 ukraiński 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* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata 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.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 60 g Sałata 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 60 g Sałata 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 100 g (SOJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 100 g (SOJ.) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.) Sałatka 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.) Sałata zielona 20 g
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)					
	Wartość energetyczna: 2131.74 kcal; Białko ogółem: 113.19 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 282.72 g; W tym cukry: 63.12 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 7.28 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: 2193.22 kcal; Białko ogółem: 120.96 g; Tłuszcz: 67.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 288.21 g; W tym cukry: 73.46 g; Błonnik pok.: 39.28 g; Sól: 7.97 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 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- WILK 1 Podstawowa	BB- WILK 2 Łatwo strawna	BB- WILK 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów	BB- WILK 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BB- WILK 9 Bogatobiałkowa	
2024-04-26 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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>) Połędwica 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-pszenna 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 Połędwica 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 Połędwica 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>) 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 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 Połędwica 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 0,3l 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 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- WILK 1 Podstawowa	BB- WILK 2 Łatwo strawna	BB- WILK 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów	BB- WILK 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BB- WILK 9 Bogatobiałkowa	
2024-04-27 sobota	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ser kremowy topiony 25g trójkąt Ementaler 1 szt (MLE.) Pomidor 60 g Sałata 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 (MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Twarożek 40 g (MLE.) Sałata 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 (MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 100 g (SOJ.) Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata 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		
2024-04-27 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 180 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Wafle ryżowe 30 g		
2024-04-27 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 50 g (GLU PSZ. SOJ.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 50 g (GLU PSZ. SOJ.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 50 g (GLU PSZ. SOJ.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 50 g (GLU PSZ. SOJ.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
		PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE. GLU OW.)			
	Wartość energetyczna: 2230.41 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 70.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 323.42 g; W tym cukry: 89.54 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2236.65 kcal; Białko ogółem: 81.78 g; Tłuszcz: 66.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 338.94 g; W tym cukry: 86.99 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2176.95 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 313.62 g; W tym cukry: 68.43 g; Błonnik pok.: 37.97 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2118.45 kcal; Białko ogółem: 81.57 g; Tłuszcz: 53.74 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 338.73 g; W tym cukry: 86.81 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2385.43 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 77.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 341.40 g; W tym cukry: 87.00 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 8.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- WILK 1 Podstawowa	BB- WILK 2 Łatwo strawna	BB- WILK 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów	BB- WILK 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BB- WILK 9 Bogatobiałkowa
2024-04-28 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 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>) 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>) Ogórek kiszony 60 g Sałata 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 Sałata 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>) Bułka 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>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 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 Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 Sałata 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		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Wafle ryżowe 30 g		
	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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) 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 (<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>) 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 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>) Sałata 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 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 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>) Sałata 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>)	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 Wafle ryżowe 30 g Sałata 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: 2297.17 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 296.83 g; W tym cukry: 50.07 g; Błonnik pok.: 39.29 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 1996.13 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 285.48 g; W tym cukry: 44.60 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2292.41 kcal; Białko ogółem: 113.15 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 324.54 g; W tym cukry: 41.67 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 1833.24 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 36.21 g; Kw. tł. nasy.: 10.39 g; Węglowodany ogółem: 286.51 g; W tym cukry: 44.42 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2151.99 kcal; Białko ogółem: 124.47 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 290.46 g; W tym cukry: 46.62 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 10.00 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,