

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 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 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rukola 5 g Ogórek kiszony 75 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 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rukola 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mandarynka 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 75 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 75 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rukola 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mandarynka 1 szt
	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 150 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 150 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 () 150 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 150 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 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)		
	Kolacja	Chleb Graham 40 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 natką pietruszki 40 g (MLE.) Południca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 75 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Południca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 75 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Południca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 75 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Południca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 75 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Południca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 80 g Pomidor 75 g Salata zielona 5 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
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, SEZ.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g (SOJ.) Salata 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, SEZ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2213.03 kcal; Białko ogółem: 84.04 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 350.42 g; W tym cukry: 58.57 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2155.60 kcal; Białko ogółem: 76.45 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 348.04 g; W tym cukry: 62.65 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2340.85 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 86.40 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 298.35 g; W tym cukry: 51.71 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 1997.40 kcal; Białko ogółem: 69.99 g; Tłuszcz: 39.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 354.48 g; W tym cukry: 67.82 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 2561.22 kcal; Białko ogółem: 115.75 g; Tłuszcz: 73.23 g; Kw. tł. nasy.: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 379.63 g; W tym cukry: 84.04 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 7.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 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	
2024-04-23 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>) Papryka konserwowa 75 g Rukola 5 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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 75 g Rukola 5 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 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>) Rukola 5 g Papryka konserwowa 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>) Rukola 5 g Pomidor 75 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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 80 g Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 75 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt
		II ŚN		Gruszka 1szt. 150 g		
2024-04-23 wtorek	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 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 () 150 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>) Kasza gryczana 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 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>) Kasza gryczana 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 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>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 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 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 () 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		
2024-04-23 wtorek	Kolacja	Chleb Graham 40 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) z warzywami () 40 g (<u>RYB, SEL</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (panga) z warzywami () 40 g (<u>RYB, SEL</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (panga) z warzywami () 40 g (<u>RYB, SEL</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (panga) z warzywami () 40 g (<u>RYB, SEL</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (panga) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 75 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 JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u>)
		Wartość energetyczna: 2490.08 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 78.66 g; Kw. tł. nasy.: 43.95 g; Węglowodany ogółem: 335.18 g; W tym cukry: 80.24 g; Błonnik pok.: 45.39 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2337.74 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 348.07 g; W tym cukry: 81.64 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2429.39 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 81.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 330.93 g; W tym cukry: 56.50 g; Błonnik pok.: 41.29 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2208.67 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 53.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 348.24 g; W tym cukry: 83.58 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2441.00 kcal; Białko ogółem: 112.69 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 345.66 g; W tym cukry: 87.07 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 7.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 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 (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Hummus 40 g (<u>SEZ</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 75 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 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 75 g	Jogurt naturalny 2% tł. 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 40 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 40 g (<u>MLE</u>) Hummus 40 g (<u>SEZ</u>) Gruszka 1szt. 150 g Salata zielona 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 75 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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 40 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 75 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 Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 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>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 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>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 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 40 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 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 75 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 75 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 75 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 75 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 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 75 g Salata zielona 5 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- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2295.33 kcal; Białko ogółem: 83.83 g; Tłuszcz: 93.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 291.87 g; W tym cukry: 65.06 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 1885.98 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 48.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 277.91 g; W tym cukry: 62.05 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2202.78 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 78.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 294.42 g; W tym cukry: 65.36 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 1778.96 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 36.68 g; Kw. tł. nasy.: 11.16 g; Węglowodany ogółem: 278.87 g; W tym cukry: 62.26 g; Błonnik pok.: 18.71 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2324.18 kcal; Białko ogółem: 114.42 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 38.40 g; Węglowodany ogółem: 303.10 g; W tym cukry: 73.99 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sól: 8.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor koktajlowy 75 g Roszponka 5 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 mieszany pszenno-żytni 40 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor koktajlowy 75 g Roszponka 5 g Mandarynka 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor koktajlowy 75 g Roszponka 5 g Mandarynka 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Roszponka 5 g Pomidor 75 g Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 80 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor koktajlowy 75 g Roszponka 5 g Mandarynka 1 szt	
		II ŚN		Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)			
		Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g
		PD		Jablko 1 szt 1 szt			
		Kolacja	Chleb Graham 40 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>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g Rzodkiew biała 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 75 g Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 80 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)						
	Wartość energetyczna: 1914.97 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 252.71 g; W tym cukry: 58.52 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 1959.02 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 269.53 g; W tym cukry: 52.96 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2092.17 kcal; Białko ogółem: 118.47 g; Tłuszcz: 61.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 278.06 g; W tym cukry: 74.83 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 1964.91 kcal; Białko ogółem: 108.25 g; Tłuszcz: 38.71 g; Kw. tł. nasy.: 9.17 g; Węglowodany ogółem: 304.86 g; W tym cukry: 82.00 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2209.09 kcal; Białko ogółem: 125.37 g; Tłuszcz: 61.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 295.45 g; W tym cukry: 71.71 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 8.17 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>MLE</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 40 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 5 g Pomidor 75 g Serek Fromage 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 40 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 5 g Pomidor 75 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Serek Fromage 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 30 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> <u>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g
	II ŚN			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u>)		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE</u> <u>SEL</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE</u> <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE</u> <u>SEL</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE</u> <u>SEL</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE</u> <u>SEL</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ</u> <u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Papryka konserwowa 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ</u> <u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ</u> <u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Papryka konserwowa 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 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 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ</u> <u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
	Wartość energetyczna: 2206.48 kcal; Białko ogółem: 77.27 g; Tłuszcz: 83.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; Węglowodany ogółem: 295.40 g; W tym cukry: 52.87 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2101.00 kcal; Białko ogółem: 80.48 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 304.85 g; W tym cukry: 59.35 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2148.99 kcal; Białko ogółem: 84.80 g; Tłuszcz: 82.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.41 g; Węglowodany ogółem: 279.43 g; W tym cukry: 48.25 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 1980.93 kcal; Białko ogółem: 83.25 g; Tłuszcz: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 11.04 g; Węglowodany ogółem: 307.48 g; W tym cukry: 58.29 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2312.77 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 313.27 g; W tym cukry: 64.18 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 6.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 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 (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser kremowy topiony 25g trójką Ementaler 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 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 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 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 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 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 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 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 z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 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: 2102.74 kcal; Białko ogółem: 89.10 g; Tłuszcz: 65.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 300.09 g; W tym cukry: 85.88 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2103.12 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 316.45 g; W tym cukry: 84.35 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 2122.19 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 297.56 g; W tym cukry: 64.74 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 1984.92 kcal; Białko ogółem: 84.81 g; Tłuszcz: 47.00 g; Kw. tł. nasy.: 9.66 g; Węglowodany ogółem: 316.24 g; W tym cukry: 84.17 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2280.13 kcal; Białko ogółem: 113.83 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 321.34 g; W tym cukry: 86.29 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 5.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 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	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 75 g Salata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 75 g Salata zielona 5 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 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 75 g Salata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 75 g Salata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 75 g Salata zielona 5 g 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 () 150 g (<u>GLU PSZ</u>) 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* 150 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* 150 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* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 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>) Salata zielona 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 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 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 90 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 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt 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>) Pomidor 75 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 75 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, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, 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 porcja 15g 1 szt Wafle ryżowe 30 g 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: 2213.31 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 76.56 g; Kw. tł. nasy.: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 279.85 g; W tym cukry: 52.88 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 1893.75 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 51.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 264.57 g; W tym cukry: 45.46 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2232.34 kcal; Białko ogółem: 111.87 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 311.01 g; W tym cukry: 42.01 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 1753.60 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 35.67 g; Kw. tł. nasy.: 11.28 g; Węglowodany ogółem: 265.60 g; W tym cukry: 46.64 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2032.60 kcal; Białko ogółem: 120.84 g; Tłuszcz: 56.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 266.92 g; W tym cukry: 47.15 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 6.05 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,