

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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		
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 75 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 75 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 75 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 5 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 80 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 75 g Sałata lodowa 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
		II ŚN		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)			
		Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szprot w sosie pomidorowym 40 g (<u>RYB, SEL</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 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 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>) 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>) Pomidor 75 g Sałata 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek kiszony 75 g 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>)	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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g 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>) Sałata zielona 5 g	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>) 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>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g
		PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)				
	Wartość energetyczna: 2097.82 kcal; Białko ogółem: 81.03 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 316.79 g; W tym cukry: 77.06 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2094.64 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 63.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 311.08 g; W tym cukry: 75.87 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2225.76 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 70.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 318.35 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 39.54 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 1901.47 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 46.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; Węglowodany ogółem: 292.80 g; W tym cukry: 67.19 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2215.80 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 314.52 g; W tym cukry: 77.22 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 8.81 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-04-30 wtorek	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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wierzprowych pieczony 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 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>) 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>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wierzprowym) 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 75 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wierzprowych pieczony 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 75 g Rukola 5 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wierzprowym) 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 75 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Dżem 25 g 1 szt 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wierzprowych pieczony 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem plastry () 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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem plastry () 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem plastry () 75 g Salata zielona 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2130.74 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 291.48 g; W tym cukry: 69.34 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2185.01 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 56.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 319.89 g; W tym cukry: 72.19 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2037.39 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 270.05 g; W tym cukry: 45.09 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2012.71 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 38.68 g; Kw. tł. nasy.: 10.91 g; Węglowodany ogółem: 324.25 g; W tym cukry: 81.51 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2476.67 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 335.98 g; W tym cukry: 79.50 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 5.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-01 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 75 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 doskonała w smaku wieprzowa wędzona, 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 Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 75 g Salata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 75 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwikła z chrzanem () 150 g (<u>MLE, SOZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ćwikła z chrzanem b/c () 150 g (<u>MLE, SOZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 75 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 80 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 25 g Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2402.41 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 83.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 321.04 g; W tym cukry: 64.03 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 1909.98 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; Tłuszcz: 48.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 290.24 g; W tym cukry: 58.14 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2297.90 kcal; Białko ogółem: 118.72 g; Tłuszcz: 70.58 g; Kw. tł. nasy.: 37.62 g; Węglowodany ogółem: 316.60 g; W tym cukry: 66.38 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 1905.18 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz: 36.43 g; Kw. tł. nasy.: 11.18 g; Węglowodany ogółem: 313.88 g; W tym cukry: 58.38 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2194.67 kcal; Białko ogółem: 122.95 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.41 g; Węglowodany ogółem: 295.05 g; W tym cukry: 59.52 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 11.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 5 g Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (GLU PSZ. SOJ.) Pomidorki koktajlowe 75 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (GLU PSZ. SOJ.) Pomidorki koktajlowe 75 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (GLU PSZ. SOJ.) Pomidorki koktajlowe 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata lodowa 5 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sałata lodowa 5 g Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (GLU PSZ. SOJ.) Banan 1szt. 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 80 g (GLU PSZ. SOJ.) Pomidorki koktajlowe 75 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt
	II i ŚN		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ. JAJ.)		
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Schab pieczony w rękawie 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Schab pieczony w rękawie 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL.)	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Schab pieczony w rękawie 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 40 g (MLE.) Papryka świeża 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE. GOR.) Sałata lodowa 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE. GOR.) Pomidor 75 g Sałata lodowa 5 g	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 40 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE. GOR.) Papryka świeża 75 g Sałata lodowa 5 g	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE. GOR.) Kalafor gotowany* 75 g Sałata lodowa 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 80 g (może zawierać: MLE. GOR.) Sałata lodowa 5 g Pomidor 75 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE. GLU OW.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2132.88 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 292.92 g; W tym cukry: 88.42 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2131.64 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 289.73 g; W tym cukry: 85.73 g; Błonnik pok.: 17.31 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2195.80 kcal; Białko ogółem: 118.92 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 293.79 g; W tym cukry: 51.24 g; Błonnik pok.: 41.92 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2042.92 kcal; Białko ogółem: 108.25 g; Tłuszcz: 51.56 g; Kw. tł. nasy.: 13.37 g; Węglowodany ogółem: 295.44 g; W tym cukry: 84.97 g; Błonnik pok.: 18.44 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2278.11 kcal; Białko ogółem: 128.93 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 292.73 g; W tym cukry: 87.30 g; Błonnik pok.: 17.51 g; Sól: 9.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-03 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 5 g Papryka świeża 75 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 5 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 75 g	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>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 75 g Rukola 5 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 50 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 5 g Pomidor 75 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 75 g Rukola 5 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g
	II ŚN		Mandarynka 1 szt			
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szpinaż gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szpinaż gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix салат 5 g	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>) Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Mix салат 5 g	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mix салат 5 g Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Mix салат 5 g	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>) Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix салат 5 g Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>)
PN	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	Sok pomidorowy 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2430.41 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 81.80 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 328.61 g; W tym cukry: 98.54 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2215.43 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Tłuszcz: 62.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 314.61 g; W tym cukry: 89.48 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2113.44 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Tłuszcz: 70.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 272.66 g; W tym cukry: 66.72 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2161.13 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 50.24 g; Kw. tł. nasy.: 13.50 g; Węglowodany ogółem: 328.55 g; W tym cukry: 98.57 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2241.36 kcal; Białko ogółem: 112.37 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 295.49 g; W tym cukry: 69.61 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 7.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-04 sobota	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Ser kremowy topiony 25g trójkąt Ementaler 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata lodowa 5 g Papryka świeża 75 g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE) Salata lodowa 5 g Pomidor 75 g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE) Salata lodowa 5 g Papryka świeża 75 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata lodowa 5 g Pomidor 75 g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 80 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE) Salata lodowa 5 g Pomidor 75 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Buraczki gotowane () 150 g 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 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (GLU PSZ, SOJ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 75 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (GLU PSZ, SOJ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 75 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (GLU PSZ, SOJ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 75 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (GLU PSZ, SOJ) Marchew gotowana z olejem () 75 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE) Salata zielona 5 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (GLU PSZ, SOJ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 75 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE) Salata zielona 5 g
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW)					
	Wartość energetyczna: 2230.33 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 277.77 g; W tym cukry: 57.24 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2083.10 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 285.44 g; W tym cukry: 68.52 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2309.51 kcal; Białko ogółem: 117.68 g; Tłuszcz: 81.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 293.33 g; W tym cukry: 67.60 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 1944.26 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 50.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.48 g; Węglowodany ogółem: 287.77 g; W tym cukry: 69.71 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2372.79 kcal; Białko ogółem: 120.63 g; Tłuszcz: 75.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 314.64 g; W tym cukry: 87.37 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 7.58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-05 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus 40 g (SEZ) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Ser żółty 40 g (MLE) Mandarynka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata zielona 5 g Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (SOJ) Pomidor 75 g Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Pasta z twarogu na słodko 40 g (MLE) Mandarynka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata zielona 5 g Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (SOJ) Pomidor 75 g Ser żółty 40 g (MLE) Mandarynka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata zielona 5 g Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (SOJ) Pomidor 75 g Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Pasta z twarogu na słodko 40 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 80 g (SOJ) Sałata zielona 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 75 g Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Pasta z twarogu na słodko 40 g (MLE) Mandarynka 1 szt	
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka Coleslaw () 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka Coleslaw b/c () 150 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot owocowy* b/c 250 ml		Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 40 g (MLE) Papryka świeża 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałata lodowa 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałata lodowa 5 g	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Papryka świeża 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 40 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałata lodowa 5 g	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kalafior gotowany* 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałata lodowa 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałata lodowa 5 g	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2155.41 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 87.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.18 g; Węglowodany ogółem: 251.37 g; W tym cukry: 46.47 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 1912.19 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 246.12 g; W tym cukry: 40.85 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2219.43 kcal; Białko ogółem: 116.40 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 271.29 g; W tym cukry: 50.85 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 1827.87 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; Tłuszcz: 49.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.68 g; Węglowodany ogółem: 253.15 g; W tym cukry: 45.44 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2036.57 kcal; Białko ogółem: 120.25 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 249.12 g; W tym cukry: 42.87 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 7.18 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Hummus 40 g (SEZ.) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (GLU PSZ. SOJ.) Ogórek kiszony 75 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (GLU PSZ. SOJ.) Twarożek 40 g (MLE.) 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 (MLE.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Hummus 40 g (SEZ.) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (GLU PSZ. SOJ.) Ogórek kiszony 75 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (GLU PSZ. SOJ.) Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 75 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Hummus 80 g (SEZ.) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (GLU PSZ. SOJ.) Pomidor 75 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN		Mandarynka 1 szt		
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na mleku obiad 300 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na mleku obiad 300 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) 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.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) 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.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Brokul gotowany* 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.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Pomidor 75 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2266.83 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 328.55 g; W tym cukry: 83.64 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2286.20 kcal; Białko ogółem: 77.27 g; Tłuszcz: 49.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 395.39 g; W tym cukry: 95.58 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2156.97 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 298.15 g; W tym cukry: 69.37 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2175.80 kcal; Białko ogółem: 78.50 g; Tłuszcz: 36.33 g; Kw. tł. nasy.: 14.05 g; Węglowodany ogółem: 395.61 g; W tym cukry: 94.81 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2503.75 kcal; Białko ogółem: 77.66 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 401.69 g; W tym cukry: 94.22 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 8.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-07 wtorek	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>) 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Gruszka 1szt. 150 g	Jogurt naturalny 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>) 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 Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Gruszka 1szt. 150 g	Jogurt naturalny 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>) Tłuszcz do smarowania 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>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) 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>) 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 Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Kefir 2% tł 250g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g 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>)		
	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 75 g Rzodkiew biała 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 PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 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 PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</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
PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2238.92 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 80.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 291.31 g; W tym cukry: 81.48 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2046.51 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 297.77 g; W tym cukry: 82.54 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 2228.60 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz: 85.07 g; Kw. tł. nasy.: 37.19 g; Węglowodany ogółem: 270.87 g; W tym cukry: 43.33 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 1904.05 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 42.43 g; Kw. tł. nasy.: 10.86 g; Węglowodany ogółem: 299.57 g; W tym cukry: 81.86 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2291.31 kcal; Białko ogółem: 116.09 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 312.58 g; W tym cukry: 84.44 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 5.62 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- WILK 1 Podstawowa	BB- WILK 2 Łatwo strawna	BB- WILK 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów	BB- WILK 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BB- WILK 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 40 g (<u>MLE.</u>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Papryka świeża 75 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mandarynka 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 75 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mandarynka 1 szt	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Mandarynka 1 szt Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Banan 1szt. 1 szt Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Mandarynka 1 szt
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 200 ml		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 40 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Serek homo. naturalny 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek kiszony 75 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 80 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2241.58 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 311.39 g; W tym cukry: 71.35 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2094.57 kcal; Białko ogółem: 89.61 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 305.58 g; W tym cukry: 62.93 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2246.81 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 79.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 304.72 g; W tym cukry: 78.20 g; Błonnik pok.: 39.47 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2125.37 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 49.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.72 g; Węglowodany ogółem: 341.17 g; W tym cukry: 91.95 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2396.43 kcal; Białko ogółem: 120.35 g; Tłuszcz: 78.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 312.36 g; W tym cukry: 63.17 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 9.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-09 czwartek	Śniadanie	Serek wiejski lekki 3% tł 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>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor koktajlowy 75 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 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>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor koktajlowy 75 g Roszponka 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 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>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor koktajlowy 75 g Roszponka 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 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>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor koktajlowy 75 g Roszponka 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor koktajlowy 75 g Roszponka 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
	Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	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 z fasoli () 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Serek homo. naturalny 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>) Serek homo. naturalny 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 z fasoli () 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Serek homo. naturalny 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>) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 80 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
PN	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g		
	Wartość energetyczna: 2226.17 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 298.52 g; W tym cukry: 65.81 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2107.11 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 299.68 g; W tym cukry: 62.87 g; Błonnik pok.: 16.47 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2178.65 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 296.55 g; W tym cukry: 49.43 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 1988.91 kcal; Białko ogółem: 103.53 g; Tłuszcz: 44.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.25 g; Węglowodany ogółem: 299.47 g; W tym cukry: 62.69 g; Błonnik pok.: 16.47 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2366.99 kcal; Białko ogółem: 136.53 g; Tłuszcz: 65.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 312.07 g; W tym cukry: 70.76 g; Błonnik pok.: 16.47 g; Sól: 5.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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		
2024-05-10 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 40 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g Salata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 75 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 5 g Gruszka 1szt. 150 g Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g Salata zielona 5 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g Salata zielona 5 g	
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt			
		Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
			PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Twaróg półtłusty 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Papryka świeża 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 40 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 75 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 75 g Salata zielona 5 g 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: 2224.90 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 89.90 g; Kw. tł. nasy.: 39.07 g; Węglowodany ogółem: 281.72 g; W tym cukry: 70.98 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2105.63 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 75.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 288.43 g; W tym cukry: 75.41 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2079.56 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 277.18 g; W tym cukry: 77.91 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 1969.23 kcal; Białko ogółem: 85.58 g; Tłuszcz: 58.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 288.70 g; W tym cukry: 74.86 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2250.23 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 304.23 g; W tym cukry: 80.91 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 5.63 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-11 sobota	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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 75 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 75 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 75 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 80 g (<u>SOJ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 75 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 80 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 75 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	
	II ŚN			Mandarynka 1 szt			
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 40 g Ser topiony 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 75 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 40 g Twaróg półtłusty 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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 40 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 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>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 40 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 75 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 80 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 75 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2040.88 kcal; Białko ogółem: 80.19 g; Tłuszcz: 73.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 273.25 g; W tym cukry: 53.27 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2007.50 kcal; Białko ogółem: 88.98 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 285.28 g; W tym cukry: 53.50 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2059.91 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 65.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 280.32 g; W tym cukry: 59.76 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 1816.03 kcal; Białko ogółem: 90.54 g; Tłuszcz: 42.00 g; Kw. tł. nasy.: 9.82 g; Węglowodany ogółem: 281.80 g; W tym cukry: 54.03 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2206.53 kcal; Białko ogółem: 119.21 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 290.63 g; W tym cukry: 55.58 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 9.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-12 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 75 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Banan 1szt. 1 szt Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 75 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bulka 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 75 g Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 75 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewprzowym) 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Chleb mieszaný pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	II SN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</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 Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) 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			Jabłko 1 szt 1 szt		
Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Hummus 40 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Mix salat 5 g Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Mix salat 5 g	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Mix salat 5 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Brokuł gotowany* 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Mix salat 5 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Mix salat 5 g	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Salata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2315.03 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 82.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 312.52 g; W tym cukry: 79.31 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 1943.77 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 43.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 295.97 g; W tym cukry: 68.83 g; Błonnik pok.: 20.00 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2289.02 kcal; Białko ogółem: 116.49 g; Tłuszcz: 73.97 g; Kw. tł. nasy.: 35.83 g; Węglowodany ogółem: 308.67 g; W tym cukry: 70.91 g; Błonnik pok.: 36.19 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 1833.38 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 31.10 g; Kw. tł. nasy.: 10.16 g; Węglowodany ogółem: 296.19 g; W tym cukry: 68.05 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2086.62 kcal; Białko ogółem: 113.23 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 289.99 g; W tym cukry: 67.11 g; Błonnik pok.: 20.00 g; Sól: 6.16 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,