

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 5 g Mandarynka 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Twarożek 40g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Mandarynka 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Mandarynka 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Salata zielona 5 g Mandarynka 1 szt
	II SN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb Graham 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Pastą z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana 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 Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pastą z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 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 Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 75 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pastą z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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 Pastą z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g
PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2220.60 kcal; Białko ogółem: 95.26 g; Tłuszcz: 52.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 355.51 g; W tym cukry: 63.16 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2150.02 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 48.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 349.58 g; W tym cukry: 63.83 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 2239.95 kcal; Białko ogółem: 113.17 g; Tłuszcz: 74.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 292.62 g; W tym cukry: 60.14 g; Błonnik pok.: 41.73 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2236.72 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 36.42 g; Kw. tł. nasy.: 13.79 g; Węglowodany ogółem: 397.46 g; W tym cukry: 92.85 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2408.89 kcal; Białko ogółem: 121.50 g; Tłuszcz: 55.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 366.48 g; W tym cukry: 68.47 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 7.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-14 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>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Hummus 40 g (<u>SEZ</u>) Mix sałat 5 g Pomidor 75 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 doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Twarożek z koperkiem i siemieniem lnianym 40 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g Mix sałat 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Twarożek z koperkiem i siemieniem lnianym 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 75 g Hummus 40 g (<u>SEZ</u>) Mix sałat 5 g 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Twarożek z koperkiem i siemieniem lnianym 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix sałat 5 g Jabłko 1 szt 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 doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 80 g (<u>SOJ</u>) Twarożek z koperkiem i siemieniem lnianym 40 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g Mix sałat 5 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II SN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 150 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>) 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>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Ser mozzarella kulki 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 Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Ogórek kiszony 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Ser mozzarella kulki 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>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 75 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2042.21 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz: 75.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 262.82 g; W tym cukry: 60.30 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 1938.23 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 265.55 g; W tym cukry: 70.54 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2091.32 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 265.26 g; W tym cukry: 59.86 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 1758.88 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 35.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 273.55 g; W tym cukry: 70.17 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2048.00 kcal; Białko ogółem: 120.09 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 272.40 g; W tym cukry: 76.65 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 7.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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		
2024-05-15 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wierzprowych pieczony 40 g (GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Ogórek kiszony 75 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Gruszka 1szt. 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wierzprowych pieczony 40 g (GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Ogórek kiszony 75 g Salata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 75 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wierzprowych pieczony 40 g (GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g Salata zielona 5 g Banan 1szt. 1 szt	
		II śN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			
		Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Ziemniaki gotowane () 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Ziemniaki gotowane () 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Ziemniaki gotowane () 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Gruszka 1szt. 150 g			
		Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 40 g (RYB. SOJ.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Salata zielona 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszaný pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Salata zielona 5 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 40 g (RYB. SOJ.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Salata zielona 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wierzprowym) 40 g (GLU PSZ. SOJ.) Pomidor 75 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszaný pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g Salata zielona 5 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2095.03 kcal; Białko ogółem: 86.02 g; Tłuszcz: 76.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 276.77 g; W tym cukry: 50.34 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2130.47 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 312.61 g; W tym cukry: 79.56 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2102.77 kcal; Białko ogółem: 89.68 g; Tłuszcz: 77.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 277.87 g; W tym cukry: 57.02 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2035.87 kcal; Białko ogółem: 89.75 g; Tłuszcz: 47.35 g; Kw. tł. nasy.: 11.50 g; Węglowodany ogółem: 324.76 g; W tym cukry: 79.59 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2294.91 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 76.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 316.71 g; W tym cukry: 79.75 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 7.79 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-16 czwartek	Śniadanie	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Ser topiony 40 g (MLE.) Roszponka 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mandarynka 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.) Serek homo z natką pietruszki 40 g (MLE.) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Roszponka 5 g Pomidor 75 g 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.) Ser topiony 40 g (MLE.) Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 5 g Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Mandarynka 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo z natką pietruszki 40 g (MLE.) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g Roszponka 5 g 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 topiony 40 g (MLE.) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Roszponka 5 g Mandarynka 1 szt
	II ŚN			Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ. JECZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ. JECZ.) Salatka szwedzka () 150 g (GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ. JECZ.)	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Salatka szwedzka () 150 g (GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ. JECZ.)	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ. JECZ.)	
	PD			Jabłko 1 szt 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.) Twarożek 40 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Salatka jarzynowa z olejem () 80 g (SEL.) 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.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Twarożek 40 g (MLE.) Salata zielona 5 g Pomidor 75 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.) Twarożek 40 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Salatka jarzynowa z olejem () 80 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Twarożek 40 g (MLE.) 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 (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 80 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Twarożek 40 g (MLE.) Salatka jarzynowa z olejem () 80 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ. może zawierać: OZI, MLE, SEZ.)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ. MLE. GLU ŻYT. GLU OW. GLU JECZ. może zawierać: ORZ, SEZ.)				
	Wartość energetyczna: 2169.52 kcal; Białko ogółem: 103.86 g; Tłuszcz: 75.05 g; Kw. tł. nasy.: 39.12 g; Węglowodany ogółem: 264.77 g; W tym cukry: 41.42 g; Błonnik pok.: 39.48 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 1954.57 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 261.14 g; W tym cukry: 40.89 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2200.93 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 312.60 g; W tym cukry: 50.65 g; Błonnik pok.: 36.62 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2060.04 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 49.76 g; Kw. tł. nasy.: 9.54 g; Węglowodany ogółem: 313.16 g; W tym cukry: 69.91 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2187.72 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 79.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 277.30 g; W tym cukry: 41.35 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 8.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-17 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <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>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 5 g Papryka świeża 75 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <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>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 5 g Pomidor 75 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Rukola 5 g Papryka świeża 75 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 30 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Rukola 5 g Pomidor 75 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Rukola 5 g Pomidor 75 g
		II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryba smażona (Tilapia) 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryba gotowana (Tilapia) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryba gotowana (Tilapia) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryba gotowana (Tilapia) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryba gotowana (Tilapia) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor koktajlowy 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</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor koktajlowy 75 g Salata zielona 5 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor koktajlowy 75 g Salata zielona 5 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor koktajlowy 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 5 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor koktajlowy 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g
		PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u>)			
	Wartość energetyczna: 2376.42 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 84.28 g; Kw. tł. nasy.: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 313.95 g; W tym cukry: 74.74 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2103.26 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 58.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 313.44 g; W tym cukry: 83.24 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2042.79 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 278.54 g; W tym cukry: 59.81 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 1940.99 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 42.20 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 309.65 g; W tym cukry: 78.53 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2157.11 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 308.62 g; W tym cukry: 77.20 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 6.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-18 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Ogórek świeży 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix салат 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 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) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Pomidor 75 g Mix салат 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Pomidor 75 g Ogórek świeży 75 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix салат 5 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 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) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix салат 5 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		
	Kolacja	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z soczewicy () 40 g (GLU PSZ, JAJ) Twarożek 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) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek 40 g (MLE) Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 5 g	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z soczewicy () 40 g (GLU PSZ, JAJ) Twarożek 40 g (MLE) Salata zielona 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek 40 g (MLE) Pomidor 75 g 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) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 5 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 1977.43 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 276.46 g; W tym cukry: 66.48 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 1897.22 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz: 56.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 267.19 g; W tym cukry: 65.28 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 4.25 g;	Wartość energetyczna: 2143.04 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Tłuszcz: 65.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 302.81 g; W tym cukry: 64.56 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 1834.92 kcal; Białko ogółem: 97.64 g; Tłuszcz: 44.32 g; Kw. tł. nasy.: 10.51 g; Węglowodany ogółem: 279.27 g; W tym cukry: 65.10 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 4.45 g;	Wartość energetyczna: 2038.70 kcal; Białko ogółem: 119.29 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 269.48 g; W tym cukry: 67.00 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 4.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-19 niedziela	Śniadanie	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 klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 75 g Salata zielona 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 40 g (<u>MLE.</u>) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 75 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 75 g Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 40 g (<u>MLE.</u>) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 75 g 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 75 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			
	Obiad	Rosół z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</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>) 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g 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>) 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>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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>) 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>) 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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 5 g	
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33 l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2084.85 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 264.89 g; W tym cukry: 73.81 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 1965.79 kcal; Białko ogółem: 95.43 g; Tłuszcz: 57.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 274.24 g; W tym cukry: 72.76 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 2135.66 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; Tłuszcz: 75.87 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 267.12 g; W tym cukry: 55.71 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2054.95 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 46.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 319.64 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 20.53 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 2111.94 kcal; Białko ogółem: 110.40 g; Tłuszcz: 69.73 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 270.31 g; W tym cukry: 72.02 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sól: 5.77 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-20 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki 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>) Szyzka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 5 g Ogórek świeży 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mandarynka 1 szt</p>	<p>Platki 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>) Szyzka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mandarynka 1 szt</p>	<p>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>) Szyzka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 75 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyzka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Platki 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>) Szyzka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g Mandarynka 1 szt</p>
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt		
	Obiad	<p>Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 350 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	<p>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 twarogu i siemienia z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Szyzka 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</p>	<p>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 koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Szyzka 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</p>	<p>Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Szyzka 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</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Szyzka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 5 g</p>	<p>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 koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szyzka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 75 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 5 g</p>
	PN	<p>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>)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szyzka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g</p>	<p>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>)</p>	<p>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2256.47 kcal; Białko ogółem: 80.14 g; Tłuszcz: 60.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 365.47 g; W tym cukry: 62.67 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 5.48 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2193.04 kcal; Białko ogółem: 72.55 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 361.42 g; W tym cukry: 65.14 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 5.79 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2339.32 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 86.58 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 302.44 g; W tym cukry: 53.31 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 8.45 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2086.04 kcal; Białko ogółem: 67.31 g; Tłuszcz: 40.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 379.12 g; W tym cukry: 70.31 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 5.98 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2514.46 kcal; Białko ogółem: 96.05 g; Tłuszcz: 69.06 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 393.71 g; W tym cukry: 90.23 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 5.78 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-21 wtorek	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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 75 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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 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	Serek wiejski lekki 3% tł 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>) Połędwica 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 świeża 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 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 Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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 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 Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)
		II iSN		Gruszka 1szt. 150 g		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 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, JĘCZ</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>) 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, JĘCZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g 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, JĘCZ</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>)		
	Kolejacja	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>) Szprot w sosie pomidorowym 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>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 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>) Szprot w sosie pomidorowym 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 40 g (<u>SOJ</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>) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 40 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 80 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 JĘCZ, 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 JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u>) Szynka delikatna-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 JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u>)
	Wartość energetyczna: 2406.79 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kw. tł. nasy.: 41.94 g; Węglowodany ogółem: 311.25 g; W tym cukry: 76.00 g; Błonnik pok.: 44.52 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2226.18 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 317.98 g; W tym cukry: 71.34 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2464.24 kcal; Białko ogółem: 120.14 g; Tłuszcz: 82.72 g; Kw. tł. nasy.: 36.58 g; Węglowodany ogółem: 326.70 g; W tym cukry: 56.07 g; Błonnik pok.: 40.56 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2148.31 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 51.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 329.42 g; W tym cukry: 73.28 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2306.98 kcal; Białko ogółem: 117.77 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 314.70 g; W tym cukry: 77.00 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 7.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-22 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 50 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 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 80 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 Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) 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 Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 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 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 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: 2231.60 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 87.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 289.13 g; W tym cukry: 64.12 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 1842.19 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 48.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 274.51 g; W tym cukry: 63.42 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2139.05 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 73.19 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 291.68 g; W tym cukry: 64.42 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 1830.16 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 36.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.22 g; Węglowodany ogółem: 290.13 g; W tym cukry: 62.26 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2236.14 kcal; Białko ogółem: 115.78 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kw. tł. nasy.: 37.53 g; Węglowodany ogółem: 298.04 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 8.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-23 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>) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 40 g (<u>SOJ</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>) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 40 g (<u>SOJ</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>) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 40 g (<u>SOJ</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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 40 g (<u>SOJ</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 50 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 80 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor koktajlowy 75 g Roszponka 5 g Mandarynka 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)
		II ŚN		Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)		
2024-05-23 czwartek	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>) Brokuł 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>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 150 g 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 Filet z kurczaka gotowany 100 g
		PD		Jablko 1 szt 1 szt		
2024-05-23 czwartek	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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata 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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 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>) Połędwica 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 Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 80 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 80 g Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g
		PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Wartość energetyczna: 1904.89 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 54.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 253.06 g; W tym cukry: 58.74 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 1948.94 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Tłuszcz: 53.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 269.88 g; W tym cukry: 53.19 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2082.09 kcal; Białko ogółem: 119.76 g; Tłuszcz: 60.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 278.41 g; W tym cukry: 75.05 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2000.87 kcal; Białko ogółem: 110.51 g; Tłuszcz: 37.44 g; Kw. tł. nasy.: 9.83 g; Węglowodany ogółem: 315.35 g; W tym cukry: 81.47 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2225.33 kcal; Białko ogółem: 133.55 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 297.36 g; W tym cukry: 72.16 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 6.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-24 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>) Serek Fromage 40 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Dżem 30 g Gruszka 1szt. 150 g 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 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>) 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 Salata zielona 5 g Pomidor 75 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Serek Fromage 40 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g Salata zielona 5 g Pomidor 75 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>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Serek homo. naturalny 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g 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 SN			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 z natką pietruszki 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>) Twarożek z natką pietruszki 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Twarożek z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 75 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobnowieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Twarożek 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	Jogurt naturalny 100g 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>) Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 5 g Pomidor 75 g
PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2382.93 kcal; Białko ogółem: 86.74 g; Tłuszcz: 84.25 g; Kw. tł. nasy.: 38.09 g; Węglowodany ogółem: 330.08 g; W tym cukry: 69.69 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 2271.93 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 71.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 330.69 g; W tym cukry: 66.34 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2174.54 kcal; Białko ogółem: 88.36 g; Tłuszcz: 79.83 g; Kw. tł. nasy.: 36.29 g; Węglowodany ogółem: 288.12 g; W tym cukry: 59.03 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 4.62 g;	Wartość energetyczna: 2169.57 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 54.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 339.53 g; W tym cukry: 65.71 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2463.27 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 78.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 340.18 g; W tym cukry: 71.92 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 7.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-25 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>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>) 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 kremowy topiony 25g trójkąt Ementaler 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 75 g Salata 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 pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE</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>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 75 g Salata 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-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>) Pomidor 75 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE</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>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 75 g Salata zielona 5 g Pomidor 75 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 pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE</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>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 75 g Salata 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 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza gryczana 200 g Salatka 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 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka 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 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza gryczana 200 g Salatka 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 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka 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>) Salatka 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 Salata 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 Salata zielona 5 g Pomidor 75 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 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 Salata 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 Salata 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: 2117.51 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 302.45 g; W tym cukry: 83.93 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2083.03 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 316.14 g; W tym cukry: 85.15 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2039.48 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 290.83 g; W tym cukry: 64.70 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 2016.03 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 45.59 g; Kw. tł. nasy.: 10.40 g; Węglowodany ogółem: 327.19 g; W tym cukry: 84.97 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2318.13 kcal; Białko ogółem: 118.98 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 322.64 g; W tym cukry: 87.09 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 6.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-26 niedziela	Śniadanie	Bulka 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 doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 75 g Salata zielona 5 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</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 Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 75 g Salata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 75 g Salata zielona 5 g Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 75 g Salata zielona 5 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
	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 Mizeria 150 g (<u>MLE.</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 dodatkami 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Salata zielona 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g 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 JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 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: 2179.50 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 71.79 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 268.36 g; W tym cukry: 50.89 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 1896.35 kcal; Białko ogółem: 115.26 g; Tłuszcz: 48.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 256.51 g; W tym cukry: 43.00 g; Błonnik pok.: 20.53 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2254.39 kcal; Białko ogółem: 128.26 g; Tłuszcz: 61.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 310.39 g; W tym cukry: 45.60 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 1808.75 kcal; Białko ogółem: 119.56 g; Tłuszcz: 31.46 g; Kw. tł. nasy.: 10.10 g; Węglowodany ogółem: 267.86 g; W tym cukry: 42.82 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2059.43 kcal; Białko ogółem: 142.17 g; Tłuszcz: 53.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 259.51 g; W tym cukry: 45.02 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 7.83 g;	

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółemwg 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,