

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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
2024-05-27 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 75 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany 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.) Pomidor 75 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Bułka graham-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.) Pomidor 75 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 1 szt. 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Sałata lodowa 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany 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 80 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) 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 % tł200g 1 szt (MLE.)		
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 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.) Szprot w sosie pomidorowym 40 g (RYB, SEL.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek świeży 75 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb mieszany 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.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 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 80 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 (MLE.)					
	Wartość energetyczna: 2065.82 kcal; Białko ogółem: 79.38 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 312.64 g; W tym cukry: 78.67 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2056.64 kcal; Białko ogółem: 83.88 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 305.25 g; W tym cukry: 75.87 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2231.76 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 320.20 g; W tym cukry: 79.90 g; Błonnik pok.: 39.70 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 1914.67 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 45.82 g; Kw. tł. nasy.: 12.93 g; Węglowodany ogółem: 298.23 g; W tym cukry: 67.19 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2227.96 kcal; Białko ogółem: 112.69 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 309.62 g; W tym cukry: 77.57 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 7.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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
2024-05-28 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 wiewrzowych pieczony 40 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 75 g	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 wiewrzowym) 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 75 g Sałata zielona 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 wiewrzowych pieczony 40 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g	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 Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wiewrzowym) 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Pomidor 75 g Sałata zielona 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 wiewrzowych pieczony 40 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Szynka wiewrzowa 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 wiewrzowa 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 wiewrzowa gotowana 100 g Makaron pełnoziarnisty 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 wiewrzowa 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 wiewrzowy 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	Ogórek świeży 75 g 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-wiewrzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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-wiewrzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 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-wiewrzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 75 g Sałata 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 Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wiewrzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata 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-wiewrzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 80 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem plastry () 75 g Sałata zielona 5 g 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: 2018.56 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 273.45 g; W tym cukry: 64.99 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2066.83 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 299.51 g; W tym cukry: 66.24 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2043.67 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 271.79 g; W tym cukry: 46.72 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 1945.73 kcal; Białko ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 36.71 g; Kw. tł. nasy.: 9.74 g; Węglowodany ogółem: 315.13 g; W tym cukry: 75.56 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2419.83 kcal; Białko ogółem: 122.99 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 307.80 g; W tym cukry: 67.25 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 6.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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
2024-05-29 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>) Sałatka wiosenna (.). 80 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>) Sałata 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>) Sałatka wiosenna (.). 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 Sałata 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>) Sałata 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 Cwikła z chrzanem () 150 g (<u>MLE, SO2.</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 oprószone () 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>) Ziemniaki gotowane () 200 g Cwikła z chrzanem b/c () 150 g (<u>MLE, SO2.</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 oprószone () 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 oprószone () 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 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>) 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 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>) 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 Sałata 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 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 Sałata 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 Sałata 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>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej 25 g Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2400.94 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 84.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 318.54 g; W tym cukry: 61.80 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 1909.98 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; Tłuszcz: 48.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 290.42 g; W tym cukry: 58.14 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2296.43 kcal; Białko ogółem: 118.39 g; Tłuszcz: 71.62 g; Kw. tł. nasy.: 37.67 g; Węglowodany ogółem: 314.09 g; W tym cukry: 64.16 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 1956.38 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz: 36.69 g; Kw. tł. nasy.: 11.24 g; Węglowodany ogółem: 325.32 g; W tym cukry: 58.38 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2194.67 kcal; Białko ogółem: 122.95 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.41 g; Węglowodany ogółem: 295.39 g; W tym cukry: 59.52 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 11.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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
2024-05-30 czwartek	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.) 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 Jabłko 1 szt 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (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 Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 ŚN			Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ. JAJ.)		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałata zielona z jogurtem 60 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 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 Sałata zielona z jogurtem 60 g (MLE.)	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 Sałata zielona z jogurtem 60 g (MLE.)	Ziemniaczana () 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 Sałata zielona z jogurtem 60 g (MLE.)	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałata zielona z jogurtem 60 g (MLE.) 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 100 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.) Kalafior 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 100g (tubka) 1 szt		Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE. GLU OW.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2061.25 kcal; Białko ogółem: 108.14 g; Tłuszcz: 58.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 284.46 g; W tym cukry: 81.18 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2078.36 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 56.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 295.23 g; W tym cukry: 78.18 g; Błonnik pok.: 17.67 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2090.63 kcal; Białko ogółem: 117.29 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 274.98 g; W tym cukry: 44.75 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2015.24 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 44.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.06 g; Węglowodany ogółem: 306.57 g; W tym cukry: 77.41 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2224.83 kcal; Białko ogółem: 128.29 g; Tłuszcz: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 298.40 g; W tym cukry: 79.74 g; Błonnik pok.: 17.87 g; Sól: 8.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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	
2024-05-31 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb Graham 20 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 40 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) Dżem 50 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 75 g	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Ser żółty 40 g (MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 50 g Twarożek 40 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 80 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g	
	II ŚN			Mandarynka 1 szt			
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba smażona (Tilapia) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Tilapia) 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Tilapia) 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Tilapia) 100 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml		
	PD			Budyń o smaku śmietankowym 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (SOJ.) Papryka świeża 75 g Mix sałat 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (SOJ.) Mix sałat 5 g	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mix sałat 5 g Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (SOJ.) Mix sałat 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 80 g (SOJ.) Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix sałat 5 g	
PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2402.54 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 330.73 g; W tym cukry: 99.09 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2133.93 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 306.18 g; W tym cukry: 87.63 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2031.94 kcal; Białko ogółem: 105.65 g; Tłuszcz: 68.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 264.23 g; W tym cukry: 64.87 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2105.23 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 48.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.42 g; Węglowodany ogółem: 325.74 g; W tym cukry: 96.72 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2276.67 kcal; Białko ogółem: 124.96 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 287.66 g; W tym cukry: 67.76 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 9.18 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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
2024-06-01 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 Sałata 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.) Sałata 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.) Sałata 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 50 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 Sałata 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.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata 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	
	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 Sałata 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.) Sałata 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.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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.) Sałata 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) 80 g (GLU PSZ. SOJ.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 75 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE. GLU OW.)				
		Wartość energetyczna: 2236.33 kcal; Białko ogółem: 119.29 g; Tłuszcz: 79.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 274.80 g; W tym cukry: 57.09 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2089.10 kcal; Białko ogółem: 110.58 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 282.47 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2315.51 kcal; Białko ogółem: 129.38 g; Tłuszcz: 78.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 290.36 g; W tym cukry: 67.45 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2001.46 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 47.62 g; Kw. tł. nasy.: 11.75 g; Węglowodany ogółem: 296.06 g; W tym cukry: 69.56 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2416.36 kcal; Białko ogółem: 144.34 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 313.46 g; W tym cukry: 88.68 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 8.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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
2024-06-02 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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>) Hummus 40 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 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>) Sałata zielona 5 g Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 75 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z twarogu na słodko 40 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 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>) Sałata zielona 5 g Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 75 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 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>) Pasta z twarogu na słodko 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb 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>) Pasta z twarogu na słodko 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. 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 makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. 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			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>) Papryka świeża 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 5 g	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 5 g	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 natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Kalafior gotowany* 75 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 80 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 75 g Sałata lodowa 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2162.79 kcal; Białko ogółem: 102.66 g; Tłuszcz: 90.13 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 243.71 g; W tym cukry: 44.58 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 1912.19 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 241.59 g; W tym cukry: 41.65 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2244.77 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 82.69 g; Kw. tł. nasy.: 36.60 g; Węglowodany ogółem: 272.82 g; W tym cukry: 52.65 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 1879.07 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 50.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.65 g; Węglowodany ogółem: 259.88 g; W tym cukry: 46.24 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2130.46 kcal; Białko ogółem: 134.05 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 249.50 g; W tym cukry: 48.34 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 8.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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
2024-06-03 poniedziałek	Sniadanie	Kasza kukurydziana 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>) Hummus 40 g (<u>SEZ.</u>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Ogórek świeży 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 (<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>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Hummus 40 g (<u>SEZ.</u>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Ogórek świeży 75 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) 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>) Twarożek 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	Kasza kukurydziana 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>) Hummus 80 g (<u>SEZ.</u>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 80 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</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			Mandarynka 1 szt		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) 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 (<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	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 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	
	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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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 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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Sałata 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 Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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 pomidorowy 0,3l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2272.83 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 330.41 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2286.20 kcal; Białko ogółem: 77.27 g; Tłuszcz: 49.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 395.56 g; W tym cukry: 95.58 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2162.97 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 300.01 g; W tym cukry: 70.98 g; Błonnik pok.: 37.30 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2227.00 kcal; Białko ogółem: 79.72 g; Tłuszcz: 36.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 407.04 g; W tym cukry: 94.81 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2641.08 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 405.03 g; W tym cukry: 95.78 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 10.44 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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	
2024-06-04 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-wędłina 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 Kiwi 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-wędłina 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-wędłina 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 Kiwi 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 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>) 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	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-wędłina 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 wykwitna 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 wykwitna 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 Sałatka wiosenna (). 80 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>) Sałatka wiosenna (). 80 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 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	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2086.82 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 79.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 258.64 g; W tym cukry: 68.16 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 1923.22 kcal; Białko ogółem: 85.66 g; Tłuszcz: 56.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 276.56 g; W tym cukry: 76.36 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 2199.78 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 86.47 g; Kw. tł. nasy.: 37.31 g; Węglowodany ogółem: 259.42 g; W tym cukry: 36.19 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 1831.96 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz: 39.86 g; Kw. tł. nasy.: 9.55 g; Węglowodany ogółem: 289.62 g; W tym cukry: 75.68 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2168.02 kcal; Białko ogółem: 111.72 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 291.37 g; W tym cukry: 78.26 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 5.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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
2024-06-05 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 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 Sałata 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 Sałata 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>) Sałata 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 50 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>) Sałata 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>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</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>) Sałata 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 świeży 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, 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	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>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek świeży 75 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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>) Sałata 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>) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2247.58 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 313.08 g; W tym cukry: 72.95 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 7.05 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: 2252.81 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 79.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 306.40 g; W tym cukry: 79.80 g; Błonnik pok.: 39.63 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2176.57 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 49.34 g; Kw. tł. nasy.: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 352.43 g; W tym cukry: 91.95 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 6.98 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 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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	
2024-06-06 czwartek	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.) Twarożek 40 g (MLE.) 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 (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) 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 (MLE.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) 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 (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 40 g (MLE.) 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 (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 80 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 (GLU PSZ, JAJ.)		
	Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 75 g Sałata 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.) Pasztet z fasoli () 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 80 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g		
		Wartość energetyczna: 2257.67 kcal; Białko ogółem: 112.93 g; Tłuszcz: 72.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 292.82 g; W tym cukry: 62.51 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2138.61 kcal; Białko ogółem: 113.94 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; W tym cukry: 59.57 g; Błonnik pok.: 16.47 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2210.15 kcal; Białko ogółem: 118.82 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 290.85 g; W tym cukry: 46.13 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2071.61 kcal; Białko ogółem: 114.95 g; Tłuszcz: 45.86 g; Kw. tł. nasy.: 11.52 g; Węglowodany ogółem: 305.03 g; W tym cukry: 59.39 g; Błonnik pok.: 17.13 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2353.43 kcal; Białko ogółem: 148.91 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 297.07 g; W tym cukry: 61.16 g; Błonnik pok.: 16.47 g; Sól: 7.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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	
2024-06-07 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 Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g Sałata 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 Sałata 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>) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt 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 Sałata 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 80 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 Sałata 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 młodej 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 młodej 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		
	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 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>) Twaróg półtłusty 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>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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 100 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 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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2381.16 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 93.01 g; Kw. tł. nasy.: 40.42 g; Węglowodany ogółem: 307.64 g; W tym cukry: 80.15 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2258.53 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 78.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 314.42 g; W tym cukry: 82.45 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2247.79 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 80.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 306.09 g; W tym cukry: 90.08 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2147.73 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 320.32 g; W tym cukry: 81.90 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2416.93 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 85.72 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 317.40 g; W tym cukry: 83.73 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 5.67 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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
2024-06-08 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 80 g (SOJ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 75 g Sałata 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 (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 80 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) 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			Mandarynka 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ. SEL.) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ. SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Potrawka drobiowa () 250 g (GLU PSZ. SEL.) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Maślanka 150 ml (MLE.)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Ser topiony 40 g (MLE.) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor 75 g Sałata 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.) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 80 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2046.88 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 74.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 271.93 g; W tym cukry: 52.93 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2007.50 kcal; Białko ogółem: 89.88 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 282.28 g; W tym cukry: 51.55 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2065.91 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 282.00 g; W tym cukry: 61.36 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 1867.23 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 43.01 g; Kw. tł. nasy.: 10.35 g; Węglowodany ogółem: 290.06 g; W tym cukry: 52.08 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2276.53 kcal; Białko ogółem: 126.36 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 287.93 g; W tym cukry: 53.63 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 10.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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
2024-06-09 niedziela	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 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>) Ser żółty 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 Sałata zielona 5 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) 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 brzoskwiowym 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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 wieprzowym) 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>) 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 Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 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 Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 40 g (<u>MLE.</u>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Jogurt truskawkowy 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 wieprzowym) 80 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	II ŚN			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 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 Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</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 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 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 natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Hummus 40 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 75 g Mix sałat 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 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 sałat 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 sałat 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 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 sałat 5 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 Mix sałat 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	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>) Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2270.64 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 78.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 296.11 g; W tym cukry: 70.72 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1951.77 kcal; Białko ogółem: 112.35 g; Tłuszcz: 41.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 288.29 g; W tym cukry: 65.98 g; Błonnik pok.: 19.55 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2254.59 kcal; Białko ogółem: 127.42 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kw. tł. nasy.: 35.13 g; Węglowodany ogółem: 299.97 g; W tym cukry: 68.02 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 1897.27 kcal; Białko ogółem: 114.91 g; Tłuszcz: 29.18 g; Kw. tł. nasy.: 8.87 g; Węglowodany ogółem: 300.81 g; W tym cukry: 65.20 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2213.78 kcal; Białko ogółem: 135.92 g; Tłuszcz: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; W tym cukry: 68.67 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sól: 8.12 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,