

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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	
2024-06-10 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5 g Arbuz 200 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g Arbuz 200 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g Arbuz 200 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Arbuz 200 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Arbuz 200 g
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )			
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z serem 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )			
	Kolacja	Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 75 g	Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 75 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 75 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 80 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata 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 0,3L 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2319.60 kcal; Białko ogółem: 97.06 g; Tłuszcz: 52.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 378.08 g; W tym cukry: 84.36 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2241.28 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 48.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 370.80 g; W tym cukry: 83.95 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 2329.45 kcal; Białko ogółem: 114.67 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 316.72 g; W tym cukry: 78.84 g; Błonnik pok.: 40.23 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2178.98 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 36.23 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 382.88 g; W tym cukry: 83.77 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 2500.15 kcal; Białko ogółem: 123.18 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 387.88 g; W tym cukry: 88.60 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 7.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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	
2024-06-11 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Hummus 40 g ( <b>SEZ.</b> ) Sałata lodowa 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 ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek z koperkiem i siemię Inianym 40g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g Sałata lodowa 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 75 g Hummus 40 g ( <b>SEZ.</b> ) Sałata lodowa 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek z koperkiem i siemię Inianym 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 80 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek z koperkiem i siemię Inianym 40 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g Sałata lodowa 5 g Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Karczek pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos meksykański 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Szyńka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczkki gotowane () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Szyńka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczkki gotowane () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Szyńka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczkki 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Ser mozzarella kulki 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka wiosenna () 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Ser mozzarella kulki 40 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna - diety 75 g	Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Sałatka wiosenna () 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ser mozzarella kulki 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Ser mozzarella kulki 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka wiosenna - diety 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Ser mozzarella kulki 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna - diety 75 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2202.30 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 89.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 269.22 g; W tym cukry: 66.44 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 1963.72 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 264.74 g; W tym cukry: 72.60 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2079.85 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 266.77 g; W tym cukry: 64.37 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 1851.12 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 45.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 275.79 g; W tym cukry: 72.42 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2141.00 kcal; Białko ogółem: 118.33 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 274.79 g; W tym cukry: 79.26 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 5.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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	
2024-06-12 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kiwi 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 75 g Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Banan 1szt. 1 szt
		II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )		
2024-06-12 środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Kiwi 1 szt 1 szt		
2024-06-12 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 40 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g	Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 40 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2093.66 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; Tłuszcz: 79.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 270.02 g; W tym cukry: 45.12 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2157.30 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 312.87 g; W tym cukry: 79.57 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2101.40 kcal; Białko ogółem: 89.60 g; Tłuszcz: 80.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 270.45 g; W tym cukry: 51.80 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2074.38 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 52.29 g; Kw. tł. nasy.: 12.23 g; Węglowodany ogółem: 323.62 g; W tym cukry: 79.39 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2321.74 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 79.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 316.97 g; W tym cukry: 79.76 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 7.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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	
2024-06-13 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.) Poledwica 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.) Poledwica 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 Poledwica 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo z natką pietruszki 40 g (MLE.) Poledwica 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.) Poledwica 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.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka 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 JĘCZ.)	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka () 150 g (GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.)	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.)	
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 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.) Twarożek 40 g (MLE.) Sałata 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 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Twarożek 40 g (MLE.) Sałata jarzynowa z olejem () 80 g (SEL.) 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.) Sałata 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.) Sałata 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.) Sałata 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 JĘCZ, 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: 279.27 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 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- WILK 1 Podstawowa	BB- WILK 2 Łatwo strawna	BB- WILK 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów	BB- WILK 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BB- WILK 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) 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 PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) 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 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 Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 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 PSZ, MLE.</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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> )		
2024-06-14 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ryba smażona (Tilapia) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Tilapia) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Tilapia) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Tilapia) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor koktajlowy 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> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor koktajlowy 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> ) Pomidor koktajlowy 75 g Sałata 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 PSZ, GLU 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 Sałata zielona 5 g 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> ) Pomidor koktajlowy 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )			
	Wartość energetyczna: 2403.25 kcal; Białko ogółem: 103.12 g; Tłuszcz: 87.28 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 314.04 g; W tym cukry: 74.75 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2130.09 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 313.53 g; W tym cukry: 83.25 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2035.42 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 269.26 g; W tym cukry: 52.98 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 1967.82 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 45.20 g; Kw. tł. nasy.: 13.14 g; Węglowodany ogółem: 309.74 g; W tym cukry: 78.54 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2183.94 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 63.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 308.71 g; W tym cukry: 77.21 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 6.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-15 sobota	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR. S02.</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix sałat 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR. S02.</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 75 g Mix sałat 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 ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR. S02.</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 5 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 ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR. S02.</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix sałat 5 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 80 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR. S02.</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix sałat 5 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )		
	Kolacja	Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy () 40 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy () 40 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 80 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 80 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2004.26 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 276.55 g; W tym cukry: 66.49 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 1924.05 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 267.28 g; W tym cukry: 65.29 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 4.27 g;	Wartość energetyczna: 2169.87 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 302.90 g; W tym cukry: 64.57 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 1861.75 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 47.32 g; Kw. tł. nasy.: 11.41 g; Węglowodany ogółem: 279.36 g; W tym cukry: 65.11 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 4.47 g;	Wartość energetyczna: 2065.53 kcal; Białko ogółem: 119.32 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 269.57 g; W tym cukry: 67.01 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 4.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-16 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 Sałata 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> ) Sałata 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> ) Sałata zielona 5 g 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> ) Sałata 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 Sałata 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 z koperkiem 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 z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki z koperkiem 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 z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki z koperkiem 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 z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki z koperkiem 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 Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 90 g ( <u>GLU 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> ) Sałata 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> ) Sałata 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 Sałata 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: 2111.68 kcal; Białko ogółem: 102.48 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kw. tł. nasy.: 36.38 g; Węglowodany ogółem: 265.15 g; W tym cukry: 73.82 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 1992.62 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 60.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 274.50 g; W tym cukry: 72.77 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2162.49 kcal; Białko ogółem: 111.86 g; Tłuszcz: 78.87 g; Kw. tł. nasy.: 37.69 g; Węglowodany ogółem: 267.38 g; W tym cukry: 55.72 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2081.78 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 49.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.78 g; Węglowodany ogółem: 319.90 g; W tym cukry: 72.59 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2138.77 kcal; Białko ogółem: 110.43 g; Tłuszcz: 72.73 g; Kw. tł. nasy.: 36.44 g; Węglowodany ogółem: 270.58 g; W tym cukry: 72.03 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sól: 5.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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	
2024-06-17 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rukola 5 g Ogórek świeży 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Arbuz 200 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rukola 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Arbuz 200 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 75 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Arbuz 200 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g Arbuz 200 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g Arbuz 200 g
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na mleku obiad 300 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na mleku obiad 300 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na mleku obiad 300 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na mleku obiad 350 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )		
	Kolacja	Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z koperkiem 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z koperkiem 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z koperkiem 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z koperkiem 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 75 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5 g
		PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2355.47 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 388.05 g; W tym cukry: 83.87 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2292.04 kcal; Białko ogółem: 74.35 g; Tłuszcz: 57.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 383.99 g; W tym cukry: 86.34 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2461.09 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 87.34 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 331.05 g; W tym cukry: 81.32 g; Błonnik pok.: 35.67 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2155.04 kcal; Białko ogółem: 69.11 g; Tłuszcz: 40.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 394.74 g; W tym cukry: 86.16 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2613.46 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 416.45 g; W tym cukry: 111.43 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 5.79 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- WILK 1 Podstawowa	BB- WILK 2 Łatwo strawna	BB- WILK 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów	BB- WILK 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BB- WILK 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Chleb Graham 40 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony . 40 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) Pomidor 75 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony . 40 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) Pomidor 75 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Chleb Graham 40 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony . 40 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) Rukola 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony . 40 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) 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 (GLUPSZ.)	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony . 40 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) Pomidor 75 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.)
	II ŚN		Kiwi 1 szt 1 szt		
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (GLUPSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Biszkopty b/c 30 g (GLUPSZ, JAJ.)		
Kolacja	Chleb Graham 40 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 40 g (RYB, SEL.) Twarożek 40 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) Schab klasyczny wp,z dodatkiem wody,wędzony, parzony 40 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 90 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 40 g (RYB, SEL.) Twarożek 40 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab klasyczny wp,z dodatkiem wody,wędzony, parzony 40 g (SOJ.) Twarożek 40 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab klasyczny wp,z dodatkiem wody,wędzony, parzony 40 g (SOJ.) Twarożek 80 g (MLE.) Sałata 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 (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLUPSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLUPSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 25 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2397.46 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 77.13 g; Kw. tł. nasy.: 41.77 g; Węglowodany ogółem: 326.14 g; W tym cukry: 76.22 g; Błonnik pok.: 44.52 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2216.85 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 318.37 g; W tym cukry: 71.56 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2420.71 kcal; Białko ogółem: 119.18 g; Tłuszcz: 82.27 g; Kw. tł. nasy.: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 317.72 g; W tym cukry: 49.45 g; Błonnik pok.: 39.26 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2138.98 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 50.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.68 g; Węglowodany ogółem: 329.80 g; W tym cukry: 73.50 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2297.65 kcal; Białko ogółem: 116.93 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 315.09 g; W tym cukry: 77.22 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 6.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-19 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> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Arbuz 200 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 waniliinowym 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 Sałata 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> ) Arbuz 200 g Sałata 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 waniliinowym 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 Sałata 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 Sałata 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 z koperkiem gotowane () 200 g Sałata 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> ) Sałata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 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 z koperkiem gotowane () 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzy 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 z koperkiem gotowane () 200 g Sałata 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 dodatkami 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> ) Sałata z pomidorów i koperku 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 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> ) Sałatka z pomidorów i koperku 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> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami 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> ) Sałatka z pomidorów i koperku 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 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> ) Sałatka z pomidorów i koperku 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> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami 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> ) Sałatka z pomidorów i koperku 75 g Sałata 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 100g (tubka) 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2336.96 kcal; Białko ogółem: 85.51 g; Tłuszcz: 92.66 g; Kw. tł. nasy.: 36.07 g; Węglowodany ogółem: 301.22 g; W tym cukry: 80.50 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 1890.54 kcal; Białko ogółem: 89.07 g; Tłuszcz: 53.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 274.59 g; W tym cukry: 64.26 g; Błonnik pok.: 19.01 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2244.41 kcal; Białko ogółem: 95.26 g; Tłuszcz: 78.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 303.77 g; W tym cukry: 80.81 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 1878.51 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 42.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.27 g; Węglowodany ogółem: 290.22 g; W tym cukry: 63.10 g; Błonnik pok.: 18.87 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2284.49 kcal; Białko ogółem: 116.30 g; Tłuszcz: 75.30 g; Kw. tł. nasy.: 38.58 g; Węglowodany ogółem: 298.30 g; W tym cukry: 77.30 g; Błonnik pok.: 19.40 g; Sól: 8.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-20 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 Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) 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> )		
	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 wielowarzynna 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 wielowarzynna 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 Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g
	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 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> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) 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> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 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 Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 80 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) 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> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 80 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) 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: 1902.41 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 54.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 254.04 g; W tym cukry: 60.89 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 1939.61 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 270.27 g; W tym cukry: 53.40 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2079.62 kcal; Białko ogółem: 118.87 g; Tłuszcz: 59.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 279.39 g; W tym cukry: 77.20 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 1982.22 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 36.25 g; Kw. tł. nasy.: 9.50 g; Węglowodany ogółem: 316.12 g; W tym cukry: 81.90 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2206.67 kcal; Białko ogółem: 131.85 g; Tłuszcz: 58.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 298.12 g; W tym cukry: 72.59 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 6.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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	
2024-06-21 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 Arbuz 200 g 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 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 30 g Arbuz 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU 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 Arbuz 200 g Sałata 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 30 g Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Szynkowa dębowa kieł.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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Arbuz 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g
		II ŚN		Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )		
2024-06-21 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty młodej 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 z koperkiem 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 z koperkiem 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		
2024-06-21 piątek	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> ) Sałatka wiosenna () 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna - diety 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> ) Sałatka wiosenna () 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 Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony . 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka wiosenna - diety 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU 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 Sałata zielona 5 g Sałatka wiosenna - diety 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: 2488.14 kcal; Białko ogółem: 87.96 g; Tłuszcz: 91.30 g; Kw. tł. nasy.: 39.15 g; Węglowodany ogółem: 338.63 g; W tym cukry: 82.09 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 2432.01 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 80.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 348.16 g; W tym cukry: 84.07 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2279.74 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz: 86.88 g; Kw. tł. nasy.: 37.35 g; Węglowodany ogółem: 296.67 g; W tym cukry: 71.43 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 4.73 g;	Wartość energetyczna: 2320.32 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 357.39 g; W tym cukry: 83.65 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2623.35 kcal; Białko ogółem: 112.61 g; Tłuszcz: 87.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 357.65 g; W tym cukry: 89.65 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 7.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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	
2024-06-22 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 Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka 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 Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-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 Sałata 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> ) Sałata 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 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		
2024-06-22 sobota	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 Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Wafle ryżowe 30 g		
2024-06-22 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5 g Papryka świeża 75 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g	Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g Papryka świeża 75 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. 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
		PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE. GLU OW.</u> )			
	Wartość energetyczna: 2123.71 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 303.58 g; W tym cukry: 85.74 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2076.24 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 314.74 g; W tym cukry: 85.15 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2045.69 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 291.95 g; W tym cukry: 66.51 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 2009.24 kcal; Białko ogółem: 84.71 g; Tłuszcz: 45.59 g; Kw. tł. nasy.: 10.40 g; Węglowodany ogółem: 325.79 g; W tym cukry: 84.97 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2304.56 kcal; Białko ogółem: 118.13 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 319.84 g; W tym cukry: 87.09 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 6.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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
2024-06-23 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 Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 75 g Sałata 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	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 75 g Sałata 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> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g 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> ) 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> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 80 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 75 g Sałata 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 z koperkiem 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 z koperkiem 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 z koperkiem 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 z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Wafle ryżowe 30 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Sałata 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 Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 90 g ( <u>GLU 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 Sałata 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 Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Sałata 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 Sałata zielona 5 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2207.09 kcal; Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz: 75.33 g; Kw. tł. nasy.: 36.58 g; Węglowodany ogółem: 283.26 g; W tym cukry: 51.26 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 1923.94 kcal; Białko ogółem: 114.35 g; Tłuszcz: 51.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 256.92 g; W tym cukry: 43.37 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2281.98 kcal; Białko ogółem: 127.34 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 310.80 g; W tym cukry: 45.96 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 1837.10 kcal; Białko ogółem: 117.69 g; Tłuszcz: 35.55 g; Kw. tł. nasy.: 10.32 g; Węglowodany ogółem: 268.42 g; W tym cukry: 43.54 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2087.78 kcal; Białko ogółem: 140.30 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 260.33 g; W tym cukry: 45.74 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sól: 6.03 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,