

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 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	
2024-06-24 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.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Rzodkiewka 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.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Rzodkiewka 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 Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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	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.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE.) 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 młode z koperkiem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE.) 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 młode z koperkiem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE.) 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 młode z koperkiem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE.) 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.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Papryka świeża 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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: 1911.28 kcal; Białko ogółem: 78.69 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 280.36 g; W tym cukry: 70.38 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 1893.95 kcal; Białko ogółem: 81.30 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 270.46 g; W tym cukry: 67.61 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2031.04 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 286.86 g; W tym cukry: 67.16 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 1751.98 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 42.20 g; Kw. tł. nasy.: 12.61 g; Węglowodany ogółem: 263.44 g; W tym cukry: 58.93 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2057.93 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 274.20 g; W tym cukry: 69.17 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 9.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 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
2024-06-25 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 wieprzowych pieczony 40 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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 wieprzowych pieczony 40 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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 wieprzowych pieczony 40 g (<u>GLUPSZ, 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>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 75 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>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 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	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>) 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 Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem plastry () 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5 g	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>) 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	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2121.28 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 279.12 g; W tym cukry: 65.22 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2162.76 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz: 63.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 303.78 g; W tym cukry: 66.47 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2176.39 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 73.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 284.40 g; W tym cukry: 52.30 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2041.66 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 46.10 g; Kw. tł. nasy.: 10.23 g; Węglowodany ogółem: 319.40 g; W tym cukry: 75.79 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2401.18 kcal; Białko ogółem: 121.29 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 308.57 g; W tym cukry: 67.68 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 6.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- WILK 1 Podstawowa	BB- WILK 2 Łatwo strawna	BB- WILK 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów	BB- WILK 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BB- WILK 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.) 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 (MLE.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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 Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.) 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 (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 80 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.) 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 (MLE.)		
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mizeria 150 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mizeria 150 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Sałatka wiosenna () 80 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.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Sałatka wiosenna - diety 80 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.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Sałatka wiosenna () 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Sałatka wiosenna - diety 60 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.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałatka wiosenna - diety 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony . 25 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2389.58 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz: 90.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 305.38 g; W tym cukry: 51.93 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2498.48 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 404.57 g; W tym cukry: 67.76 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2291.20 kcal; Białko ogółem: 114.48 g; Tłuszcz: 76.84 g; Kw. tł. nasy.: 39.28 g; Węglowodany ogółem: 304.17 g; W tym cukry: 57.42 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2526.66 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 46.40 g; Kw. tł. nasy.: 12.09 g; Węglowodany ogółem: 438.27 g; W tym cukry: 67.05 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2758.38 kcal; Białko ogółem: 133.73 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 407.87 g; W tym cukry: 68.40 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 14.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 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		
2024-06-27 czwartek	Śniadanie	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 5 g 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>) 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 (<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>) Ser mozzarella kulki 40 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>) 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 (<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 mozzarella kulki 40 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>) Pomidorki koktajlowe 75 g Sałata lodowa 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Serek wiejski lekki 3% tł 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>) Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 75 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata lodowa 5 g 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>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Serek wiejski lekki 3% tł 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>) Ser mozzarella kulki 40 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>) 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 (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			
		Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sałata zielona z sosem vinegrett 60 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona z olejem 60 g	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona z sosem vinegrett 60 g (<u>GOR.</u>)	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona z olejem 60 g	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sałata zielona z olejem 60 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
		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>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 75 g Sałata lodowa 5 g	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 75 g Sałata lodowa 5 g	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kalafior gotowany* 75 g Sałata lodowa 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2199.37 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 77.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 290.27 g; W tym cukry: 84.98 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2241.95 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 79.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 299.72 g; W tym cukry: 80.12 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2228.75 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 81.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 280.79 g; W tym cukry: 48.55 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2178.83 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 311.06 g; W tym cukry: 79.35 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2363.17 kcal; Białko ogółem: 115.28 g; Tłuszcz: 83.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 301.88 g; W tym cukry: 81.90 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sól: 8.16 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 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	
2024-06-28 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Chleb Graham 20 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 40 g (MLE.) Ser żółty 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	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 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 (GLUPSZ.) 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 (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) 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 (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 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 młode z koperkiem 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 młode z koperkiem gotowane () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLUPSZ.) 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 młode z koperkiem 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 młode z koperkiem gotowane () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLUPSZ.) 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 rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Rzodkiewka 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 rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Mix sałat 5 g	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiewka 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mix sałat 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.)	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 rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) 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 rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) 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: 2444.50 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 83.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 336.70 g; W tym cukry: 102.45 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2182.75 kcal; Białko ogółem: 98.73 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 312.74 g; W tym cukry: 92.92 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2073.90 kcal; Białko ogółem: 103.86 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 270.20 g; W tym cukry: 68.23 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2124.05 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 51.89 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 325.36 g; W tym cukry: 96.66 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2318.07 kcal; Białko ogółem: 121.23 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 36.29 g; Węglowodany ogółem: 294.00 g; W tym cukry: 73.06 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 9.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 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	
2024-06-29 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 rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser kremowy topiony 25g trójkąt Ementalier 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 rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) 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 rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) 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.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) 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 rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 80 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) 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.)		
2024-06-29 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraczków i jabłka 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 JĘCZ.) 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 Sałatka z buraczków i jabłka 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 JĘCZ.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
2024-06-29 sobota	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 80 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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: 2314.49 kcal; Białko ogółem: 119.92 g; Tłuszcz: 82.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 287.49 g; W tym cukry: 65.17 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2096.80 kcal; Białko ogółem: 110.10 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 280.75 g; W tym cukry: 68.41 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2393.67 kcal; Białko ogółem: 130.01 g; Tłuszcz: 81.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 303.05 g; W tym cukry: 75.53 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2009.16 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Tłuszcz: 49.00 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 294.34 g; W tym cukry: 69.60 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2431.75 kcal; Białko ogółem: 143.38 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 310.02 g; W tym cukry: 88.76 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 10.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 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
2024-06-30 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Hummus 40 g (SEZ.) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Ser żółty 40 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.) Pomidor 75 g Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pasta z twarogu na słodko 40 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.) Pomidor 75 g Ser żółty 40 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bulka 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 rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.) Pasta z twarogu na słodko 40 g (MLE.) 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 (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 80 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.) Pasta z twarogu na słodko 80 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Jabłko 1 szt 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 (GLU PSZ. SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki młode z koperkiem 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 (GLU PSZ. SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki młode z koperkiem 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 (GLU PSZ. SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ. JAJ.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) 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 (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Sałata lodowa 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Sałata lodowa 5 g	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Papryka świeża 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 40 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Sałata lodowa 5 g	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.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Kalafor 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 (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) 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: 2099.85 kcal; Białko ogółem: 102.24 g; Tłuszcz: 88.54 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 232.02 g; W tym cukry: 51.04 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 1841.84 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 229.68 g; W tym cukry: 48.11 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2174.41 kcal; Białko ogółem: 113.95 g; Tłuszcz: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 36.54 g; Węglowodany ogółem: 260.90 g; W tym cukry: 59.11 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 1778.72 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 48.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 241.02 g; W tym cukry: 47.34 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2034.22 kcal; Białko ogółem: 130.39 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 237.36 g; W tym cukry: 55.02 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 8.72 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,