

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 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
2024-07-01 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Hummus 40 g (SEZ.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.) Ogórek świeży 75 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.) Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 75 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Hummus 40 g (SEZ.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.) Ogórek świeży 75 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.) Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 75 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Hummus 80 g (SEZ.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 80 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.) Pomidor 75 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na mleku obiad 300 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ. SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na mleku obiad 300 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony . 40 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony . 40 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony . 40 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony . 40 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Brokuł gotowany* 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony . 80 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2263.08 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 329.77 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2276.45 kcal; Białko ogółem: 76.00 g; Tłuszcz: 49.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 394.93 g; W tym cukry: 95.58 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2209.30 kcal; Białko ogółem: 93.78 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 312.24 g; W tym cukry: 77.26 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2217.25 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 36.51 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 406.41 g; W tym cukry: 94.81 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2621.58 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz: 72.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 403.77 g; W tym cukry: 95.78 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 11.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kiwi 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Kiwi 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 80 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)-podstawa 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)		
Kolacja	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna (). 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna (). 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony . 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1911.46 kcal; Białko ogółem: 92.11 g; Tłuszcz: 68.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 240.22 g; W tym cukry: 68.34 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 1840.57 kcal; Białko ogółem: 83.73 g; Tłuszcz: 56.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 257.55 g; W tym cukry: 76.90 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 1971.93 kcal; Białko ogółem: 103.86 g; Tłuszcz: 73.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.81 g; Węglowodany ogółem: 237.44 g; W tym cukry: 46.47 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 1739.97 kcal; Białko ogółem: 84.67 g; Tłuszcz: 38.80 g; Kw. tł. nasy.: 9.45 g; Węglowodany ogółem: 270.99 g; W tym cukry: 76.44 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2077.18 kcal; Białko ogółem: 108.84 g; Tłuszcz: 64.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 272.00 g; W tym cukry: 78.44 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 7.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 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 topiony 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.) Papryka świeża 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (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.) Serek homo 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.) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 75 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo z natką pietruszki 40 g (MLE.) Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g Banan 1 szt. 1 szt Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 200 ml		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 40 g (RYB, SOJ.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 75 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2271.27 kcal; Białko ogółem: 90.17 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 318.86 g; W tym cukry: 78.98 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2099.32 kcal; Białko ogółem: 89.75 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 311.51 g; W tym cukry: 68.49 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2258.04 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 312.57 g; W tym cukry: 86.04 g; Błonnik pok.: 41.17 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2151.32 kcal; Białko ogółem: 92.16 g; Tłuszcz: 47.39 g; Kw. tł. nasy.: 11.95 g; Węglowodany ogółem: 351.41 g; W tym cukry: 92.16 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2375.93 kcal; Białko ogółem: 120.62 g; Tłuszcz: 75.11 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 317.28 g; W tym cukry: 68.95 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 8.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- WILK 1 Podstawowa	BB- WILK 2 Łatwo strawna	BB- WILK 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów	BB- WILK 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	BB- WILK 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor koktajlowy 75 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor koktajlowy 75 g Roszponka 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor koktajlowy 75 g Roszponka 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Twarożek 40 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor koktajlowy 75 g Roszponka 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor koktajlowy 75 g Roszponka 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ. JAJ.)		
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt		
Kolejacja	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z fasoli () 40 g (GLU PSZ. JAJ.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z fasoli () 40 g (GLU PSZ. JAJ.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 80 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.) Sałata zielona 5 g		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2136.27 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 290.03 g; W tym cukry: 63.61 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2125.87 kcal; Białko ogółem: 112.79 g; Tłuszcz: 57.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 294.16 g; W tym cukry: 59.79 g; Błonnik pok.: 16.47 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2156.25 kcal; Białko ogółem: 114.81 g; Tłuszcz: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 288.07 g; W tym cukry: 47.23 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2058.87 kcal; Białko ogółem: 113.80 g; Tłuszcz: 45.05 g; Kw. tł. nasy.: 11.41 g; Węglowodany ogółem: 305.21 g; W tym cukry: 59.61 g; Błonnik pok.: 17.13 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2331.37 kcal; Białko ogółem: 146.92 g; Tłuszcz: 63.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 297.64 g; W tym cukry: 61.59 g; Błonnik pok.: 16.47 g; Sól: 7.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 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	
2024-07-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb Graham 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Arbuz 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE.</u>) 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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g Arbuz 200 g Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 200 g 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		
2024-07-05 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode 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 cytrynowym b/c 150 ml		
2024-07-05 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Papryka świeża 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2375.69 kcal; Białko ogółem: 95.22 g; Tłuszcz: 92.77 g; Kw. tł. nasy.: 40.36 g; Węglowodany ogółem: 304.45 g; W tym cukry: 96.89 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2253.06 kcal; Białko ogółem: 89.47 g; Tłuszcz: 77.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 311.23 g; W tym cukry: 99.19 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2242.32 kcal; Białko ogółem: 93.40 g; Tłuszcz: 80.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 302.90 g; W tym cukry: 106.82 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2073.26 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 301.68 g; W tym cukry: 82.79 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2411.46 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Tłuszcz: 85.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 314.21 g; W tym cukry: 100.47 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 5.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 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
2024-07-06 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiewka 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. 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 Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiewka 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 80 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 80 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.</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 Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 250 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony . 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Ser topiony 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony . 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony . 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony . 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1973.90 kcal; Białko ogółem: 79.87 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 264.35 g; W tym cukry: 46.86 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 1927.77 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 53.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 282.64 g; W tym cukry: 56.14 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2022.94 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 62.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 281.37 g; W tym cukry: 60.65 g; Błonnik pok.: 39.13 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 1707.58 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 34.04 g; Kw. tł. nasy.: 9.69 g; Węglowodany ogółem: 271.46 g; W tym cukry: 57.56 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2182.02 kcal; Białko ogółem: 124.47 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 288.35 g; W tym cukry: 58.43 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 10.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 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
2024-07-07 niedziela	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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 75 g Sałata zielona 5 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 40 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ, MLE, SEL, GOR.) Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Papryka świeża 75 g Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 40 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) 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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mizeria 150 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mizeria 150 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Hummus 40 g (SEZ.) Pomidor 75 g Mix салат 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.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Mix салат 5 g	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.) Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Mix салат 5 g	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.) Brokuł gotowany* 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Mix салат 5 g	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.) Pomidor 75 g Mix салат 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Hummus 30 g (SEZ.) Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2209.31 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 79.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 276.07 g; W tym cukry: 71.65 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 1891.30 kcal; Białko ogółem: 111.37 g; Tłuszcz: 43.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 268.00 g; W tym cukry: 67.12 g; Błonnik pok.: 18.19 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2194.11 kcal; Białko ogółem: 126.44 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 279.67 g; W tym cukry: 69.16 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 1836.79 kcal; Białko ogółem: 113.93 g; Tłuszcz: 31.09 g; Kw. tł. nasy.: 8.74 g; Węglowodany ogółem: 280.51 g; W tym cukry: 66.35 g; Błonnik pok.: 19.39 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2167.29 kcal; Białko ogółem: 134.94 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 272.03 g; W tym cukry: 70.08 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sól: 8.96 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,