

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-08 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 40g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 75g Sałata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Arbuz 200g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60g Twarożek 40g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5g Arbuz 200g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek świeży 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twarożek 40g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5g Arbuz 200g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 40g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60g Sałata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Arbuz 200g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 80g (<u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 80g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 60g Sałata zielona 5g Arbuz 200g
		II ŚN		Kiwi 1 szt 1 szt		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 200g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Makaron 200g (<u>GLU PSZ,</u>) Szpinak baby z olejem 60g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 200g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Makaron 200g (<u>GLU PSZ,</u>) Szpinak baby z olejem 60g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 200g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200g (<u>GLU PSZ,</u>) Szpinak baby z olejem 60g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Tofu w sosie pomidorowym dieta () 200g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Makaron 200g (<u>GLU PSZ,</u>) Szpinak baby z olejem 60g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata z pomidorów i koperku 75g Sałata zielona 5g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 5g Sałatka z pomidorów i koperku 75g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 90g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka z pomidorów i koperku 75g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<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. 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5g Sałatka z pomidorów i koperku 75g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 5g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku 75g
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2348.10 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz: 76.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 334.17 g; W tym cukry: 68.89 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2261.96 kcal; Białko ogółem: 83.78 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 325.04 g; W tym cukry: 68.50 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2285.13 kcal; Białko ogółem: 98.48 g; Tłuszcz: 77.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 307.08 g; W tym cukry: 78.53 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2161.36 kcal; Białko ogółem: 84.14 g; Tłuszcz: 56.57 g; Kw. tł. nasy.: 10.85 g; Węglowodany ogółem: 336.99 g; W tym cukry: 68.32 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2387.60 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 76.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 326.96 g; W tym cukry: 70.30 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 8.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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 40g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka z gór-wędzonka Wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Hummus 40g (<u>SEZ</u>) Sałata lodowa 5g Pomidor 75g 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 40g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek z koperkiem i siemię lnianym 40g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75g Sałata lodowa 5g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 75g Hummus 40g (<u>SEZ</u>) Sałata lodowa 5g 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 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek z koperkiem i siemię lnianym 40g (<u>MLE</u>) Pomidor 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 5g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 80g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek z koperkiem i siemię lnianym 40g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75g Sałata lodowa 5g Jabłko 1 szt 1 szt
II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		
Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100g (<u>GLU PSZ</u>) Sos meksykański 100g (<u>GLU PSZ</u>) Ryż na sypko 200g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 200g Buraczki gotowane () 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 200g Buraczki gotowane () 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 120g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 200g Buraczki gotowane () 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Ser mozzarella kulki 40g (<u>MLE</u>) Sałatka wiosenna () 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Ser mozzarella kulki 40g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5g Sałatka wiosenna - diety 75g	Chleb Graham 90g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Sałatka wiosenna () 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ser mozzarella kulki 40g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Ser mozzarella kulki 40g (<u>MLE</u>) Sałatka wiosenna - diety 75g Sałata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Ser mozzarella kulki 40g (<u>MLE</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5g Sałatka wiosenna - diety 75g
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: 2220.57 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 81.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 286.45 g; W tym cukry: 69.70 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2127.16 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 288.19 g; W tym cukry: 72.11 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2300.82 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 85.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 290.55 g; W tym cukry: 72.80 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 1902.51 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 43.47 g; Kw. tł. nasy.: 13.52 g; Węglowodany ogółem: 293.96 g; W tym cukry: 71.92 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2318.66 kcal; Białko ogółem: 115.03 g; Tłuszcz: 78.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.39 g; Węglowodany ogółem: 298.93 g; W tym cukry: 78.63 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 8.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-10 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wiewrzowych pieczony 40 g (GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.) 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 Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) 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.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Ogórek świeży 75 g 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 (MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wiewrzowych pieczony 40 g (GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) 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.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wiewrzowych pieczony 40 g (GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Banan 1szt. 1 szt
		II ŚN		Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.)		
2024-07-10 środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml			Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Jabłko 1 szt 1 szt		
2024-07-10 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 40 g (RYB. SOJ.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) 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.) Sałata zielona 5 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 40 g (RYB. SOJ.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wiewrzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1855.76 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz: 61.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 250.46 g; W tym cukry: 42.20 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 1958.30 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 285.41 g; W tym cukry: 73.61 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 1899.43 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 242.38 g; W tym cukry: 47.72 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 1876.84 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 41.76 g; Kw. tł. nasy.: 10.75 g; Węglowodany ogółem: 296.16 g; W tym cukry: 73.69 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2121.89 kcal; Białko ogółem: 96.20 g; Tłuszcz: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 289.76 g; W tym cukry: 73.59 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 7.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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 (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</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 osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser topiony 40 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Roszponka 5 g Pomidor 75 g 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>) Ser topiony 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 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>) Jabłko 1 szt 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75 g 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 topiony 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>) Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Roszponka 5 g Jabłko 1 szt 1 szt
II ŚN			Wafle ryżowe 30 g		
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Salatka szwedzka () 150 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka szwedzka () 150 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)	
PD			Jabłko 1 szt 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>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 80 g (<u>SEL,</u>) 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 piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 80 g (<u>SEL,</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 Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 80 g (<u>SEL,</u>) 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>)			
	Wartość energetyczna: 2177.96 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 72.39 g; Kw. tł. nasy.: 38.36 g; Węglowodany ogółem: 284.33 g; W tym cukry: 47.18 g; Błonnik pok.: 40.31 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 1973.30 kcal; Białko ogółem: 99.18 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 268.36 g; W tym cukry: 46.66 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2184.74 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 66.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 312.52 g; W tym cukry: 56.38 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2025.30 kcal; Białko ogółem: 101.59 g; Tłuszcz: 46.65 g; Kw. tł. nasy.: 8.90 g; Węglowodany ogółem: 308.26 g; W tym cukry: 70.33 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2187.05 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 74.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 280.88 g; W tym cukry: 47.34 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 10.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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 20g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Twarożek 40g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE,</u>) Dżem 30g Arbuz 200g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5g Pomidor 75g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Twarożek 40g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40g Dżem 50g Arbuz 200g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5g Pomidor 75g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 90g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Twarożek 40g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5g Pomidor 75g 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 20g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 30g Twarożek 40g (<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 40g Sałata zielona 5g Pomidor 75g	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 20g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Dżem 30g Twarożek 80g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40g Sałata zielona 5g Pomidor 75g
II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)		
2024-07-12 piątek Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Tilapia) 120g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Tilapia) 100g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 150g (<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) 100g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Tilapia) 100g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Tilapia) 100g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 150g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Biszkopty b/c 30g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 75g Rukola 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE,</u>) Pomidor koktajlowy 75g Rukola 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 90g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 75g Rukola 5g Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 40g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE,</u>) Pomidor koktajlowy 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rukola 5g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor koktajlowy 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 5g
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)				
	Wartość energetyczna: 2401.10 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 84.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 317.75 g; W tym cukry: 96.86 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2097.79 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 58.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 310.25 g; W tym cukry: 99.98 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 1885.03 kcal; Białko ogółem: 101.33 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 240.30 g; W tym cukry: 53.82 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 1866.52 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 42.16 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 291.01 g; W tym cukry: 79.42 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2151.64 kcal; Białko ogółem: 107.15 g; Tłuszcz: 60.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 305.43 g; W tym cukry: 93.94 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 6.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-13 sobota	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb Graham 40g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek homo. naturalny 40g (MLE) Ogórek świeży 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix sałat 5g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek homo. naturalny 40g (MLE) Pomidor 75g Mix sałat 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 40g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek homo. naturalny 40g (MLE) Mix sałat 5g Ogórek świeży 75g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek homo. naturalny 40g (MLE) Pomidor 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix sałat 5g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 80g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek homo. naturalny 40g (MLE) Pomidor 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix sałat 5g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN		Wafle ryżowe 30g			
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLU PSZ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLU PSZ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200g Marchew gotowana z olejem () 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLU PSZ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 150g (GLU PSZ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200g Marchew gotowana z olejem () 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			
	Kolacja	Chleb Graham 40g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15g (MLE) Paszтет z soczewicy () 40g (GLU PSZ, JAJ) Twarożek 40g (MLE) Pomidor 75g Sałata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek 40g (MLE) Pomidor 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 5g	Chleb Graham 90g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15g (MLE) Paszтет z soczewicy () 40g (GLU PSZ, JAJ) Twarożek 40g (MLE) Sałata zielona 5g Pomidor 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek 40g (MLE) Pomidor 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 80g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek 80g (MLE) Pomidor 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					
	Wartość energetyczna: 1890.73 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 255.92 g; W tym cukry: 67.57 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 1808.08 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 244.05 g; W tym cukry: 66.29 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2056.33 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 282.27 g; W tym cukry: 65.65 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 1741.08 kcal; Białko ogółem: 95.59 g; Tłuszcz: 42.56 g; Kw. tł. nasy.: 10.08 g; Węglowodany ogółem: 255.10 g; W tym cukry: 66.11 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 1953.65 kcal; Białko ogółem: 116.84 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 245.98 g; W tym cukry: 68.13 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 9.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-14 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 75g Sałata zielona 5g 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 40g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 40g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.</u>) Sałata zielona 5g Pomidor 75g 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 40g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 75g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.</u>) Sałata zielona 5g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<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 brzoskwińowym 40g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.</u>) Sałata zielona 5g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 80g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5g Pomidor 75g 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 cytrynowym 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 40g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75g Sałata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałata zielona 5g Pomidor 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 90g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pomidor 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5g Pomidor 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5g
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: 1998.26 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 243.92 g; W tym cukry: 74.68 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 1871.37 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz: 58.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 251.42 g; W tym cukry: 73.64 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2024.44 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 75.85 g; Kw. tł. nasy.: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 241.02 g; W tym cukry: 56.54 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 1932.37 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 46.03 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; Węglowodany ogółem: 290.62 g; W tym cukry: 73.46 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2015.50 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 247.52 g; W tym cukry: 72.67 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 8.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-15 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 5g Ogórek świeży 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Arbuz 200g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 75g Rukola 5g Pomidor 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Arbuz 200g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 75g Rukola 5g Pomidor 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Arbuz 200g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rukola 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Arbuz 200g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75g Arbuz 200g
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		
2024-07-15 poniedziałek	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na mleku obiad 300g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 300g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200g Surówka żydowska z olejem b/c () 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 300g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 350g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
2024-07-15 poniedziałek	Kolacja	Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z koperkiem 40g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 75g Sałata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z koperkiem 40g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 75g Sałata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 90g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z koperkiem 40g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 75g Sałata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z koperkiem 40g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 75g Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5g
		PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2313.49 kcal; Białko ogółem: 80.53 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 373.10 g; W tym cukry: 86.78 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2271.52 kcal; Białko ogółem: 77.10 g; Tłuszcz: 54.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 378.68 g; W tym cukry: 84.89 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2415.94 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 83.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 320.60 g; W tym cukry: 79.82 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2134.52 kcal; Białko ogółem: 71.86 g; Tłuszcz: 36.69 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 389.43 g; W tym cukry: 84.71 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2592.94 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 65.91 g; Kw. tł. nasy.: 34.99 g; Węglowodany ogółem: 411.14 g; W tym cukry: 109.97 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 6.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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 (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser mozzarella kulki 40g (<u>MLE</u>) Pomidor 75g Sałata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser mozzarella kulki 40g (<u>MLE</u>) Pomidor 75g Sałata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser mozzarella kulki 40g (<u>MLE</u>) Pomidor 75g Sałata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser mozzarella kulki 40g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5g Pomidor 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser mozzarella kulki 40g (<u>MLE</u>) Pomidor 75g Sałata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)
	II ŚN		Kiwi 1 szt 1 szt		
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 200g Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki (z olejem) () 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 150g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 200g Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki (z olejem) () 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JĘCZ</u>) Marchew oprószana z olejem () 150g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Biszkopty b/c 30g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		
Kolacja	Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szprot w oleju 40g (<u>RYB</u>) Twarożek 40g (<u>MLE</u>) Rukola 5g Papryka świeża 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Twarożek 40g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Rukola 5g Pomidor 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 90g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szprot w oleju 40g (<u>RYB</u>) Twarożek 40g (<u>MLE</u>) Rukola 5g Papryka świeża 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Twarożek 40g (<u>MLE</u>) Rukola 5g Pomidor 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Twarożek 80g (<u>MLE</u>) Rukola 5g Pomidor 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u>) Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 25g Margaryna porcjowa 15g 1 szt	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u>)
	Wartość energetyczna: 2679.27 kcal; Białko ogółem: 113.11 g; Tłuszcz: 102.01 g; Kw. tł. nasy.: 40.98 g; Węglowodany ogółem: 336.57 g; W tym cukry: 73.16 g; Błonnik pok.: 47.53 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2238.63 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 321.68 g; W tym cukry: 73.22 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2656.43 kcal; Białko ogółem: 119.13 g; Tłuszcz: 110.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 313.38 g; W tym cukry: 50.72 g; Błonnik pok.: 38.64 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2160.75 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 333.12 g; W tym cukry: 75.16 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2319.43 kcal; Białko ogółem: 116.80 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 318.41 g; W tym cukry: 78.88 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 8.74 g;

2024-07-16 wtorek

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-17 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (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) Hummus 40 g (SEZ) 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 (MLE) 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 o smaku wanilinowym 40 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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 (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) Hummus 40 g (SEZ) Arbuz 200 g Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (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 Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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 (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ser żółty 40 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g
		II ŚN		Wafle ryżowe 30 g		
2024-07-17 środa	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Eskalopka z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL)	
		PD		Jabłko 1 szt 1 szt		
2024-07-17 środa	Kolacja	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE) 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 (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) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE) 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE) Sałatka z pomidorów i koperku 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 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) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Sałatka z pomidorów i koperku 75 g Sałata zielona 5 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2235.66 kcal; Białko ogółem: 84.50 g; Tłuszcz: 89.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.17 g; Węglowodany ogółem: 282.49 g; W tym cukry: 81.38 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 1795.91 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 255.25 g; W tym cukry: 65.39 g; Błonnik pok.: 17.62 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2118.48 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 75.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 279.91 g; W tym cukry: 81.65 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 1783.88 kcal; Białko ogółem: 90.87 g; Tłuszcz: 40.46 g; Kw. tł. nasy.: 10.79 g; Węglowodany ogółem: 270.88 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 17.48 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2184.88 kcal; Białko ogółem: 115.29 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 36.99 g; Węglowodany ogółem: 279.06 g; W tym cukry: 78.61 g; Błonnik pok.: 18.01 g; Sól: 7.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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 40g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE</u>) Pomidor koktajlowy 75g Roszponka 5g 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 mieszany pszenno-żytni 40g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor koktajlowy 75g Roszponka 5g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor koktajlowy 75g Roszponka 5g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Roszponka 5g Pomidor 50g Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej. 80g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor koktajlowy 75g Serek homo. naturalny 80g (<u>MLE</u>) Roszponka 5g Jabłko 1 szt 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 200g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 100g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 100g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 100g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150g (<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 100g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 150g 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* 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml Makaron 200g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 100g
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt		
Kolacja	Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałatka zielona 5g Papryka świeża 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75g Sałata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 90g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 75g Sałata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75g Sałata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Wartość energetyczna: 1930.39 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 54.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 260.63 g; W tym cukry: 66.23 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 1967.58 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 53.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 276.87 g; W tym cukry: 58.74 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2082.97 kcal; Białko ogółem: 117.19 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 280.85 g; W tym cukry: 82.50 g; Błonnik pok.: 36.69 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 1986.55 kcal; Białko ogółem: 108.09 g; Tłuszcz: 36.81 g; Kw. tł. nasy.: 9.56 g; Węglowodany ogółem: 315.77 g; W tym cukry: 81.89 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2232.63 kcal; Białko ogółem: 130.40 g; Tłuszcz: 58.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 304.37 g; W tym cukry: 77.93 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 8.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-19 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 20g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 40g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Dżem 30g Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5g Pomidor 75g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE,</u>) Dżem 30g Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5g Pomidor 75g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 40g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt Sałata zielona 5g Pomidor 75g	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 20g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Dżem 30g Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5g Pomidor 75g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Dżem 30g Serek homo. naturalny 80g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80g Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75g Sałata zielona 5g
		II ŚN		Biszkopty b/c 30g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		
2024-07-19 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 80g 80g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200g Surówka z kapusty młodej z olejem () 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200g Łosoś pieczony 80g 80g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 150g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 80g 80g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200g Surówka z kapusty młodej z olejem () 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 80g 80g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200g Warzywa po grecku () 150g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 80g 80g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200g Warzywa po grecku () 150g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
2024-07-19 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twarożek z natką pietruszki 40g (<u>MLE,</u>) Sałatka wiosenna () 75g Sałata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twarożek z natką pietruszki 40g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5g Sałatka wiosenna - diety 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 90g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twarożek z natką pietruszki 40g (<u>MLE,</u>) Sałatka wiosenna () 75g Sałata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek z natką pietruszki 40g (<u>MLE,</u>) Sałatka wiosenna - diety 75g Sałata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twarożek z natką pietruszki 80g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5g Sałatka wiosenna - diety 75g
		PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
	Wartość energetyczna: 2302.84 kcal; Białko ogółem: 85.63 g; Tłuszcz: 88.10 g; Kw. tł. nasy.: 38.25 g; Węglowodany ogółem: 300.46 g; W tym cukry: 63.37 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2246.71 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 309.99 g; W tym cukry: 65.35 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2069.82 kcal; Białko ogółem: 86.30 g; Tłuszcz: 83.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 253.37 g; W tym cukry: 52.67 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 4.57 g;	Wartość energetyczna: 2269.02 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 352.06 g; W tym cukry: 92.53 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2438.05 kcal; Białko ogółem: 110.28 g; Tłuszcz: 84.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 319.48 g; W tym cukry: 70.93 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 7.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-20 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser kremowy topiony 25g trójkąt Ementaler 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 75g Sałata zielona 5g 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 40g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek 40g (<u>MLE</u>) Pomidor 75g Sałata zielona 5g 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 40g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek 40g (<u>MLE</u>) Pomidor 75g Sałata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<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 Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek 40g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5g Pomidor 75g 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 40g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 80g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek 80g (<u>MLE</u>) Pomidor 75g Sałata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt
				Jabłko 1 szt 1 szt		
2024-07-20 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 JECZ</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 JECZ</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 JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
				Wafle ryżowe 30 g		
2024-07-20 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5g Papryka świeża 75g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 5g Pomidor 75g	Chleb Graham 90g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 5g Papryka świeża 75g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 75g Sałata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 80g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo. naturalny 80g (<u>MLE</u>) Pomidor 75g Sałata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)				
	Wartość energetyczna: 2135.45 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 303.21 g; W tym cukry: 85.64 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2087.99 kcal; Białko ogółem: 83.17 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 314.37 g; W tym cukry: 85.05 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2087.43 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 298.54 g; W tym cukry: 71.77 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2020.99 kcal; Białko ogółem: 84.18 g; Tłuszcz: 46.89 g; Kw. tł. nasy.: 10.69 g; Węglowodany ogółem: 325.42 g; W tym cukry: 84.87 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2328.05 kcal; Białko ogółem: 117.07 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 319.11 g; W tym cukry: 86.89 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 10.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-21 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 75g Sałata zielona 5g 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 40g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 75g Sałata zielona 5g 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 40g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 75g Sałata zielona 5g 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 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 75g Sałata zielona 5g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 80g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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% 15g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 80g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 75g Sałata zielona 5g 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 40g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
	II ŚN			Nektarynka 1 szt 1 szt		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200g Mizeria 150g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150g 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 120g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Wafle ryżowe 30g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 40g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5g Pomidor 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 40g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5g Pomidor 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 90g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 40g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5g Pomidor 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem 40g (<u>MLE.</u>) Pomidor 75g Sałata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 100g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5g Pomidor 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Wafle ryżowe 30g Sałata zielona 5g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2095.99 kcal; Białko ogółem: 100.47g; Tłuszcz: 71.53g; Kw. tł. nasy.: 35.71g; Węglowodany ogółem: 263.99g; W tym cukry: 51.81g; Błonnik pok.: 34.58g; Sól: 6.34g;	Wartość energetyczna: 1813.69 kcal; Białko ogółem: 111.98g; Tłuszcz: 48.00g; Kw. tł. nasy.: 24.00g; Węglowodany ogółem: 237.39g; W tym cukry: 44.13g; Błonnik pok.: 19.00g; Sól: 6.88g;	Wartość energetyczna: 2178.94 kcal; Białko ogółem: 125.27g; Tłuszcz: 61.16g; Kw. tł. nasy.: 28.19g; Węglowodany ogółem: 293.20g; W tym cukry: 49.52g; Błonnik pok.: 29.64g; Sól: 7.02g;	Wartość energetyczna: 1718.67 kcal; Białko ogółem: 114.38g; Tłuszcz: 31.53g; Kw. tł. nasy.: 9.18g; Węglowodany ogółem: 248.52g; W tym cukry: 43.95g; Błonnik pok.: 19.66g; Sól: 8.33g;	Wartość energetyczna: 1966.94 kcal; Białko ogółem: 136.39g; Tłuszcz: 52.85g; Kw. tł. nasy.: 26.49g; Węglowodany ogółem: 240.17g; W tym cukry: 46.19g; Błonnik pok.: 19.06g; Sól: 8.33g;	

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,