

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-07-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki 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> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40g Serek homo. naturalny 40g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 5g Rzodkiewka 75g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Płatki 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> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40g Serek homo. naturalny 40g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 75g Sałata lodowa 5g 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> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40g Serek homo. naturalny 40g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 5g Rzodkiewka 75g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki 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 Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40g Serek homo. naturalny 40g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 75g Sałata lodowa 5g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Płatki 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> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 80g Serek homo. naturalny 80g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 75g Sałata lodowa 5g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )		
2024-07-22 poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 300g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200g Sałata zielona z kefirem 60g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 300g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200g Sałata zielona z kefirem 60g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 100g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200g Sałata zielona z kefirem 60g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 300g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200g Sałata zielona z kefirem 60g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Biszkopty b/c 30g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		
2024-07-22 poniedziałek	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> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g ( <u>MLE.</u> ) Szprot w oleju 40g ( <u>RYB.</u> ) Papryka świeża 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 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 natką pietruszki 40g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g 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> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80g Sałata zielona 5g Pomidor 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )			
	Wartość energetyczna: 2023.61 kcal; Białko ogółem: 75.53 g; Tłuszcz: 70.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 283.22 g; W tym cukry: 72.17 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 1885.07 kcal; Białko ogółem: 77.20 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 275.28 g; W tym cukry: 69.73 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 1810.09 kcal; Białko ogółem: 80.07 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 260.82 g; W tym cukry: 55.75 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 1743.10 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 40.52 g; Kw. tł. nasy.: 11.12 g; Węglowodany ogółem: 268.25 g; W tym cukry: 61.05 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2057.17 kcal; Białko ogółem: 105.77 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 278.83 g; W tym cukry: 71.41 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 9.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-07-23 wtorek	Sniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych pieczony 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Arbuz 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Arbuz 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 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> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych pieczony 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Arbuz 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych pieczony 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Arbuz 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	II ŚN			Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bitka wiewprzowa z szynki duszona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bitka wiewprzowa z szynki duszona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bitka wiewprzowa z szynki duszona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bitka wiewprzowa z szynki duszona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Gulasz wiewprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )
	PD			Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g Ogórek świeży 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem plastry () 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem plastry () 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 80 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem plastry () 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
PN	Drożdżówka mini 50g	50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Drożdżówka mini 50g	50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	
	Wartość energetyczna: 2174.61 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 282.12 g; W tym cukry: 57.31 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2216.09 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 306.78 g; W tym cukry: 58.56 g; Błonnik pok.: 17.52 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2329.12 kcal; Białko ogółem: 123.63 g; Tłuszcz: 77.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 291.49 g; W tym cukry: 53.69 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2144.99 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 49.24 g; Kw. tł. nasy.: 10.24 g; Węglowodany ogółem: 335.80 g; W tym cukry: 75.88 g; Błonnik pok.: 20.05 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2454.51 kcal; Białko ogółem: 124.52 g; Tłuszcz: 81.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 311.57 g; W tym cukry: 59.77 g; Błonnik pok.: 17.79 g; Sól: 6.77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-07-24 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 75 g Salata zielona 5 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 75 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 75 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 75 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g Pomidor 75 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )		
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mizeria 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mizeria 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka 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> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka wiosenna - diety 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka wiosenna - diety 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> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 80 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka wiosenna - diety 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2267.88 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 86.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.53 g; Węglowodany ogółem: 280.98 g; W tym cukry: 45.74 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 1902.02 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 55.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 273.96 g; W tym cukry: 61.11 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2162.16 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 287.50 g; W tym cukry: 51.27 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 1948.42 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 43.76 g; Kw. tł. nasy.: 11.32 g; Węglowodany ogółem: 308.86 g; W tym cukry: 61.35 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2184.74 kcal; Białko ogółem: 119.15 g; Tłuszcz: 71.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.13 g; Węglowodany ogółem: 279.04 g; W tym cukry: 62.48 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 11.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-07-25 czwartek	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 piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), Ser mozzarella kulki 40g ( <u>MLE</u> ), Pomidorki koktajlowe 75g Sałata lodowa 5g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 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> ), Ser mozzarella kulki 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> ), Pomidorki koktajlowe 75g Sałata lodowa 5g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 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> ), Ser mozzarella kulki 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> ), Pomidorki koktajlowe 75g Sałata lodowa 5g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 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 osłonce niejadalnej. 40g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), Ser mozzarella kulki 40g ( <u>MLE</u> ), Pomidorki koktajlowe 75g Sałata lodowa 5g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 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> ), Ser mozzarella kulki 40g ( <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> ), Pomidorki koktajlowe 75g Sałata lodowa 5g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	II ŚN			Biszkopty b/c 30g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ),		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ), Leczo z drobiem-dieta () 200g Ryż na sypko (brązowy) 200g Sałata zielona z sosem vinegrett 60g ( <u>GOR</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Leczo z drobiem-dieta () 200g Ryż na sypko 200g Sałata zielona z olejem 60g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ), Leczo z drobiem-dieta () 200g Ryż na sypko (brązowy) 200g Sałata zielona z sosem vinegrett 60g ( <u>GOR</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Leczo z drobiem-dieta () 200g Ryż na sypko 200g Sałata zielona z olejem 60g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Kiwi 1 szt 1 szt		
	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> ), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 40g ( <u>MLE</u> ), Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), Papryka świeża 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> ), Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 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	Chleb Graham 90g ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ), Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 40g ( <u>MLE</u> ), Papryka świeża 75g Sałata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g ( <u>MLE</u> ), Kalafior gotowany* 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> ), Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 5g Pomidor 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),
	Wartość energetyczna: 2109.29 kcal; Białko ogółem: 91.52 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 303.80 g; W tym cukry: 70.00 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2151.87 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 313.25 g; W tym cukry: 65.14 g; Błonnik pok.: 20.02 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2031.87 kcal; Białko ogółem: 96.20 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 283.19 g; W tym cukry: 47.68 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2088.75 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 51.91 g; Kw. tł. nasy.: 11.26 g; Węglowodany ogółem: 324.59 g; W tym cukry: 64.37 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2273.09 kcal; Białko ogółem: 111.58 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 315.41 g; W tym cukry: 66.92 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sól: 8.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-07-26 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Arbuz 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Dżem 50 g Arbuz 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 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> ) Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Arbuz 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Arbuz 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 80 g Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Arbuz 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba smażona (Tilapia) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Tilapia) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Tilapia) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Tilapia) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml		
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiewka 75 g Mix sałat 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 75 g Mix sałat 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiewka 75 g Mix sałat 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g ( <u>SEL.</u> ) Mix sałat 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 80 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 75 g Mix sałat 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt		Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2441.38 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz: 80.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 340.09 g; W tym cukry: 92.24 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2179.63 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 316.13 g; W tym cukry: 82.70 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2075.78 kcal; Białko ogółem: 104.10 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 276.19 g; W tym cukry: 100.32 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2120.93 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 48.79 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 328.74 g; W tym cukry: 86.44 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2323.14 kcal; Białko ogółem: 124.22 g; Tłuszcz: 75.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 297.76 g; W tym cukry: 63.19 g; Błonnik pok.: 20.30 g; Sól: 7.29 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-07-27 sobota	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb Graham 40g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędziona wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ser kremowy topiony 25g trójkąt Ementaler 1 szt ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 75g Sałata lodowa 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 ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędziona wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 5g Pomidor 75g 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 ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 40g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędziona wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 75g Sałata lodowa 5g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędziona wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 5g Pomidor 75g 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 ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędziona wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 80g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 5g Pomidor 75g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> )		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza gryczana 200g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <b>GLU JECZ</b> ) Buraczki gotowane () 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza gryczana 200g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <b>GLU JECZ</b> ) Buraczki gotowane () 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 40g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g ( <b>MLE</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 75g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g ( <b>MLE</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 75g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 90g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g ( <b>MLE</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 75g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem () 75g Sałata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 80g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80g ( <b>MLE</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 75g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> )				
		Wartość energetyczna: 2315.68 kcal; Białko ogółem: 120.77 g; Tłuszcz: 82.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 285.86 g; W tym cukry: 63.43 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2097.98 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 279.11 g; W tym cukry: 66.66 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2394.86 kcal; Białko ogółem: 130.86 g; Tłuszcz: 81.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 301.42 g; W tym cukry: 73.79 g; Błonnik pok.: 38.23 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2010.34 kcal; Białko ogółem: 111.57 g; Tłuszcz: 49.43 g; Kw. tł. nasy.: 11.88 g; Węglowodany ogółem: 292.70 g; W tym cukry: 67.85 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2441.12 kcal; Białko ogółem: 145.19 g; Tłuszcz: 74.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 308.76 g; W tym cukry: 87.37 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 7.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-07-28 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb Graham 40g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE,</b> ) Hummus 40g ( <b>SEZ,</b> ) Ser żółty 40g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 5g Pomidor 75g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40g ( <b>SOJ,</b> ) Pasta z twarogu na słodko 40g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 5g Pomidor 75g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Chleb Graham 40g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 75g Sałata zielona 5g Ser żółty 40g ( <b>MLE,</b> ) Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40g ( <b>SOJ,</b> ) Pasta z twarogu na słodko 40g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 5g Pomidor 75g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 80g ( <b>SOJ,</b> ) Pasta z twarogu na słodko 80g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 5g Pomidor 75g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) 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			Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 40g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 40g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g ( <b>MLE,</b> ) Sałata lodowa 5g Pomidor 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g ( <b>MLE,</b> ) Sałata lodowa 5g Pomidor 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 90g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 40g ( <b>MLE,</b> ) Sałata lodowa 5g Papryka świeża 75g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40g ( <b>MLE,</b> ) Kalafior gotowany* 75g Sałata lodowa 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 75g Sałata lodowa 5g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW,</b> )					
		Wartość energetyczna: 2229.45 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 89.34 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 262.98 g; W tym cukry: 84.79 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1976.88 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Tłuszcz: 62.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 260.96 g; W tym cukry: 81.86 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2127.01 kcal; Białko ogółem: 111.73 g; Tłuszcz: 84.13 g; Kw. tł. nasy.: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 247.56 g; W tym cukry: 69.22 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 1913.76 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 49.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 272.30 g; W tym cukry: 81.09 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2174.71 kcal; Białko ogółem: 131.81 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 268.96 g; W tym cukry: 88.77 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 8.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-07-29 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 Szpinak baby 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 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 Szpinak baby 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Hummus 40 g (SEZ.) Ogórek świeży 75 g Szpinak baby 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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.) Szpinak baby 5 g Pomidor 75 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 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.) Szpinak baby 5 g Pomidor 75 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		II ŚN		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 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.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 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	
	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.) 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.) 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.) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2150.68 kcal; Białko ogółem: 89.02 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 303.84 g; W tym cukry: 61.24 g; Błonnik pok.: 35.24 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2163.15 kcal; Białko ogółem: 74.90 g; Tłuszcz: 47.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 368.87 g; W tym cukry: 71.72 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2253.70 kcal; Białko ogółem: 96.83 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 318.61 g; W tym cukry: 62.55 g; Błonnik pok.: 39.81 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2103.95 kcal; Białko ogółem: 77.35 g; Tłuszcz: 35.02 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 380.35 g; W tym cukry: 70.95 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2508.28 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 377.71 g; W tym cukry: 71.92 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 8.91 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-07-30 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Kiwi 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 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 80 g ( <u>SOJ</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	II ŚN			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> ) Sałatka wiosenna - diety 80 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 Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka wiosenna - diety 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 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka wiosenna - diety 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )		
	Wartość energetyczna: 1918.41 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 234.84 g; W tym cukry: 39.84 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2035.01 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 65.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 283.11 g; W tym cukry: 74.32 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2052.38 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 258.46 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 1934.41 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 48.55 g; Kw. tł. nasy.: 9.89 g; Węglowodany ogółem: 296.55 g; W tym cukry: 73.86 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2277.07 kcal; Białko ogółem: 112.73 g; Tłuszcz: 74.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 297.88 g; W tym cukry: 75.87 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 7.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-07-31 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 75 g Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE, GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 75 g Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		II ŚN		Arbuz 200 g		
2024-07-31 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Sok pomidorowy 200 ml		
2024-07-31 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 40 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 80 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )			
		Wartość energetyczna: 2286.99 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 77.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 318.50 g; W tym cukry: 74.38 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2125.92 kcal; Białko ogółem: 92.77 g; Tłuszcz: 61.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 310.79 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2282.58 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 72.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 324.43 g; W tym cukry: 93.93 g; Błonnik pok.: 40.02 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2177.92 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 48.49 g; Kw. tł. nasy.: 13.37 g; Węglowodany ogółem: 350.69 g; W tym cukry: 89.44 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2418.13 kcal; Białko ogółem: 125.36 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 37.07 g; Węglowodany ogółem: 316.84 g; W tym cukry: 67.51 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 8.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-08-01 czwartek	Śniadanie	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> .) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> .) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .) 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> .) Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> .) Pomidor koktajlowy 75 g Rozszponka 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 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 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> .) Pomidor koktajlowy 75 g Rozszponka 5 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 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 40 g ( <u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> .) Pomidor koktajlowy 75 g Rozszponka 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> .) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> .) Pomidor koktajlowy 75 g Rozszponka 5 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 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 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> .) Pomidor koktajlowy 75 g Rozszponka 5 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		II ŚN		Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> .)		
2024-08-01 czwartek	Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> .) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> .) Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g ( <u>MLE</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> .) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> .) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> .) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> .) Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 60 g ( <u>MLE</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> .) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> .) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> .) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> .) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> .)		
2024-08-01 czwartek	Kolacja	Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .) Paszтет z fasoli ( ) 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> .) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> .) Ogórek świeży 75 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g ( <u>SOJ</u> .) Serek homo. naturalny 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> .) Paszтет z fasoli ( ) 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> .) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> .) Ogórek świeży 75 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g ( <u>SOJ</u> .) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> .) Pomidor 75 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> .) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 80 g ( <u>SOJ</u> .) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> .) Salata zielona 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2021.48 kcal; Białko ogółem: 103.27 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 277.02 g; W tym cukry: 64.28 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 2011.09 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 281.15 g; W tym cukry: 60.46 g; Błonnik pok.: 18.82 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2121.56 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 282.94 g; W tym cukry: 47.56 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 1944.09 kcal; Białko ogółem: 108.15 g; Tłuszcz: 39.70 g; Kw. tł. nasy.: 8.31 g; Węglowodany ogółem: 292.20 g; W tym cukry: 60.28 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2216.59 kcal; Białko ogółem: 141.27 g; Tłuszcz: 58.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 284.24 g; W tym cukry: 62.26 g; Błonnik pok.: 18.82 g; Sól: 5.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-08-02 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> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Dżem 30 g Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE,</u> ) Ser mozzarella kulki 40 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 30 g Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Chleb 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> ) Ser mozzarella kulki 40 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE,</u> ) Ser mozzarella kulki 40 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Dżem 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ) Ser mozzarella kulki 40 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	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			
	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: 2291.69 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 92.61 g; Kw. tł. nasy.: 40.36 g; Węglowodany ogółem: 285.01 g; W tym cukry: 77.29 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2184.06 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 78.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 295.78 g; W tym cukry: 83.34 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2006.34 kcal; Białko ogółem: 86.07 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 257.28 g; W tym cukry: 81.12 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 4.91 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: 2342.46 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 85.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 298.76 g; W tym cukry: 84.62 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 5.67 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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
2024-08-03 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Rzodkiewka 75 g Sałata zielona 5 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Rzodkiewka 75 g Sałata zielona 5 g Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Pomidor 75 g Sałata zielona 5 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kociulek 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 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> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g 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 mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 80 g 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: 2102.66 kcal; Białko ogółem: 80.84 g; Tłuszcz: 71.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 293.79 g; W tym cukry: 70.50 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2056.52 kcal; Białko ogółem: 90.29 g; Tłuszcz: 54.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 312.08 g; W tym cukry: 79.77 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2010.49 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 276.04 g; W tym cukry: 53.89 g; Błonnik pok.: 37.98 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 1836.75 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 34.88 g; Kw. tł. nasy.: 10.03 g; Węglowodany ogółem: 301.88 g; W tym cukry: 81.19 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2320.53 kcal; Białko ogółem: 125.02 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 318.39 g; W tym cukry: 81.85 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 10.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-08-04 niedziela	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 75 g Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 75 g Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g Pomidor 75 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		II ŚN		Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mizeria 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mizeria 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		
	Kolejacja	Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE</b> ) Hummus 40 g ( <b>SEZ</b> ) Pomidor 75 g Mix sałat 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 5 g Pomidor 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 75 g Mix sałat 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany-dr,produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany* 75 g Mix sałat 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 80 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 75 g Mix sałat 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE</b> ) Hummus 30 g ( <b>SEZ</b> ) Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2084.93 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 79.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 247.97 g; W tym cukry: 47.89 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 1769.03 kcal; Białko ogółem: 110.07 g; Tłuszcz: 42.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 240.62 g; W tym cukry: 43.45 g; Błonnik pok.: 17.79 g; Sól: 4.60 g;	Wartość energetyczna: 2228.65 kcal; Białko ogółem: 129.25 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 284.59 g; W tym cukry: 54.79 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 1714.53 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 30.30 g; Kw. tł. nasy.: 8.53 g; Węglowodany ogółem: 253.13 g; W tym cukry: 42.68 g; Błonnik pok.: 18.99 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 2035.83 kcal; Białko ogółem: 134.59 g; Tłuszcz: 60.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 245.19 g; W tym cukry: 45.99 g; Błonnik pok.: 18.44 g; Sól: 6.25 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 JEĆZ - 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,