

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.Żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2024-04-01 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor b/skórki 80 g Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Miod (25g) 1 szt Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
		II ŚN				Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Roszponka 10 g Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Roszponka 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos koperkowy * 120 ml (GLU PSZ, MLE.)	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Kotlety sojowe 60 g (SOJ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml		Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata lodowa 10 g	
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Jabłko 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2627.27 kcal; Białko ogółem: 121.02 g; Tłuszcz: 96.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 335.55 g; W tym cukry: 82.10 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2515.11 kcal; Białko ogółem: 124.89 g; Tłuszcz: 75.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 346.77 g; W tym cukry: 80.09 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2466.50 kcal; Białko ogółem: 115.42 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 352.84 g; W tym cukry: 87.21 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2322.40 kcal; Białko ogółem: 101.94 g; Tłuszcz: 62.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 354.76 g; W tym cukry: 88.97 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2691.66 kcal; Białko ogółem: 147.62 g; Tłuszcz: 108.02 g; Kw. tł. nasy.: 41.49 g; Węglowodany ogółem: 301.21 g; W tym cukry: 50.28 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2954.16 kcal; Białko ogółem: 153.69 g; Tłuszcz: 87.27 g; Kw. tł. nasy.: 36.49 g; Węglowodany ogółem: 399.50 g; W tym cukry: 109.08 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 1949.03 kcal; Białko ogółem: 65.58 g; Tłuszcz: 32.66 g; Kw. tł. nasy.: 12.17 g; Węglowodany ogółem: 358.26 g; W tym cukry: 67.25 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 4.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ,) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Bułka pszenna długa krojona 70 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> ,) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ,) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 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> ,) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ,) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Miod (25g) 1 szt Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Miod (25g) 1 szt Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ,) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ,) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ,) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ,) Sałata lodowa 10 g		
2024-04-02 wtorek	Obiad	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Makaron z serem. 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ,) Makaron z serem. 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Makaron z serem. 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny() 70 g ( <b>RYB</b> ,) Sałata zielona 10 g Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny() 70 g ( <b>RYB</b> ,) Sałata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ,) Sałata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny() 70 g ( <b>RYB</b> ,) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny() 70 g ( <b>RYB</b> ,) Sałata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2459.17 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 51.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 419.10 g; W tym cukry: 90.14 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2643.11 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 55.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 450.44 g; W tym cukry: 96.53 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2550.82 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 51.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 435.80 g; W tym cukry: 93.62 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2546.14 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 51.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 436.72 g; W tym cukry: 102.88 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2130.17 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 53.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 322.31 g; W tym cukry: 40.36 g; Błonnik pok.: 43.40 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2989.42 kcal; Białko ogółem: 115.69 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 500.97 g; W tym cukry: 125.80 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2410.78 kcal; Białko ogółem: 70.47 g; Tłuszcz: 46.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 441.23 g; W tym cukry: 90.94 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 4.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Gruszka 1 szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.) Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Gruszka 1 szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.) Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Mix sałat 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 120 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dymna duszona z olejem* 200 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Dymna duszona z olejem* 200 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 120 ml (GLU, PSZ, SEL.) Dymna duszona z olejem* 200 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 120 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JĘCZ.) Dymna duszona z olejem* 200 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 80 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU, PSZ, JAJ.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU, PSZ, JAJ.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2601.04 kcal; Białko ogółem: 101.95 g; Tłuszcz: 88.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 376.00 g; W tym cukry: 69.27 g; Błonnik pok.: 38.08 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2332.20 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 52.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 377.04 g; W tym cukry: 74.72 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2263.51 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 48.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 369.90 g; W tym cukry: 73.57 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2258.32 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 52.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 361.62 g; W tym cukry: 78.02 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2290.87 kcal; Białko ogółem: 114.36 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 316.55 g; W tym cukry: 38.50 g; Błonnik pok.: 40.79 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2697.41 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 59.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 428.42 g; W tym cukry: 105.40 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 1979.18 kcal; Białko ogółem: 59.37 g; Tłuszcz: 37.63 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 355.37 g; W tym cukry: 68.95 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 4.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 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> ) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Roszponka 10 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 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> ) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 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> ) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 70 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> ) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Mandarynka 2 szt
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g ( <b>JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (). 400 g ( <b>SEL,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (). 400 g ( <b>SEL,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana (). 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Risotto wegetariańskie* 350 g ( <b>SEL,</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE,</b> ) Buraczki gotowane plastry () 80 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE,</b> ) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE,</b> ) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Salata zielona 10 g
PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</b> )	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
	Wartość energetyczna: 2513.96 kcal; Białko ogółem: 102.99 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 391.74 g; W tym cukry: 107.86 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2709.67 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 401.75 g; W tym cukry: 105.31 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2408.87 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 59.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 371.57 g; W tym cukry: 100.66 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2440.58 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 386.55 g; W tym cukry: 108.22 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2620.02 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 81.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 372.66 g; W tym cukry: 60.88 g; Błonnik pok.: 41.46 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 3172.61 kcal; Białko ogółem: 126.27 g; Tłuszcz: 91.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 471.15 g; W tym cukry: 149.76 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 1942.29 kcal; Białko ogółem: 53.80 g; Tłuszcz: 40.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 353.64 g; W tym cukry: 100.16 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 4.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2024-04-05 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 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> ) Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> ) Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> ) Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 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> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE,</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE,</b> ) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE,</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 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> ) Dżem 60 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
		II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Roszponka 10 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	
2024-04-05 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryba w cieście (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryba gotowana (Tilapia) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryba gotowana (Tilapia) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryba gotowana (Tilapia) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryba gotowana (Tilapia) 120 g ( <b>RYB,</b> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryba gotowana (Tilapia) 60 g ( <b>RYB,</b> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
2024-04-05 piątek	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )				Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )	
		Wartość energetyczna: 2826.00 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 81.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 434.70 g; W tym cukry: 141.22 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2608.31 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 60.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 422.80 g; W tym cukry: 130.37 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2632.74 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 422.69 g; W tym cukry: 130.09 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2608.08 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz: 67.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 408.41 g; W tym cukry: 118.84 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2184.79 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 62.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 313.74 g; W tym cukry: 73.06 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2932.10 kcal; Białko ogółem: 130.98 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 450.52 g; W tym cukry: 139.18 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2037.92 kcal; Białko ogółem: 63.53 g; Tłuszcz: 44.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 353.31 g; W tym cukry: 83.22 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 4.48 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.Żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2024-04-06 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor b/śkórki 80 g Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
		II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana plastry () 50 g	
2024-04-06 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Sałatka szwedzka () 200 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 300 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta (). 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
2024-04-06 sobota	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2543.44 kcal; Białko ogółem: 110.83 g; Tłuszcz: 79.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 361.28 g; W tym cukry: 59.85 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2561.72 kcal; Białko ogółem: 114.84 g; Tłuszcz: 72.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 374.54 g; W tym cukry: 75.74 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2504.30 kcal; Białko ogółem: 114.76 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 377.76 g; W tym cukry: 76.18 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2568.66 kcal; Białko ogółem: 113.14 g; Tłuszcz: 74.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 378.30 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2421.87 kcal; Białko ogółem: 139.66 g; Tłuszcz: 78.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 309.02 g; W tym cukry: 45.73 g; Błonnik pok.: 39.29 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 3048.77 kcal; Białko ogółem: 145.29 g; Tłuszcz: 87.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 433.43 g; W tym cukry: 110.01 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2021.51 kcal; Białko ogółem: 63.09 g; Tłuszcz: 43.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 356.40 g; W tym cukry: 95.21 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 5.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.Żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka doskonała w smaku wędziona, parzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka doskonała w smaku wędziona, parzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka doskonała w smaku wędziona, parzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka doskonała w smaku wędziona, parzona 40 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor b/skórki 80 g Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka doskonała w smaku wędziona, parzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka doskonała w smaku wędziona, parzona 80 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Miod (25g) 1 szt Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN				Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Roszponka 10 g Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Roszponka 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	
2024-04-07 niedziela Obiad	Rosół z makaronem ( ) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Surówka Coleslaw b/c ( ) 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem ( ) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	Ryżowa ( ) 300 ml (MLE, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa ( ) 300 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem ( ) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Surówka Coleslaw b/c ( ) 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	Rosół z makaronem ( ) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	Ryżowa ( ) 300 ml (MLE, SEL.) Kotlety sojowe 60 g (SOJ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Papryka świeża 80 g (MLE.) Buraczki gotowane plastry ( ) 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Buraczki gotowane plastry ( ) 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry ( ) 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Buraczki gotowane plastry ( ) 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Sałata lodowa 10 g
PN		Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt
	Wartość energetyczna: 2457.40 kcal; Białko ogółem: 122.23 g; Tłuszcz: 78.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 331.86 g; W tym cukry: 86.86 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2480.32 kcal; Białko ogółem: 126.79 g; Tłuszcz: 72.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 344.13 g; W tym cukry: 86.19 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2329.20 kcal; Białko ogółem: 115.46 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 334.11 g; W tym cukry: 81.61 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2253.56 kcal; Białko ogółem: 98.76 g; Tłuszcz: 57.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 349.63 g; W tym cukry: 92.56 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2444.81 kcal; Białko ogółem: 143.23 g; Tłuszcz: 84.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 296.11 g; W tym cukry: 55.03 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 3006.26 kcal; Białko ogółem: 170.36 g; Tłuszcz: 86.56 g; Kw. tł. nasy.: 37.68 g; Węglowodany ogółem: 398.67 g; W tym cukry: 116.19 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 1927.03 kcal; Białko ogółem: 63.05 g; Tłuszcz: 31.88 g; Kw. tł. nasy.: 12.19 g; Węglowodany ogółem: 356.73 g; W tym cukry: 73.22 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 4.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.Żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ,) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 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> ,) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ,) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ,) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ,) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 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> ,) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,) Pomidor b/skórki 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ,) Salata zielona 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ,) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 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> ,) Miod (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN					Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ,) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ,) Salata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ,) Salata lodowa 10 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ,)
2024-04-08 poniedziałek Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,) Sos ziołowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,) Sos ziołowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,) Sos ziołowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ,) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,) Sos ziołowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,) Sos ziołowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,) Sos ziołowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ,) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczyptką 80 g ( <b>MLE</b> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g ( <b>SEL</b> ,) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g ( <b>SEL</b> ,) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g ( <b>SEL</b> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g ( <b>SEL</b> ,) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczyptką 80 g ( <b>MLE</b> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <b>SEL</b> ,) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN	Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Mandarynka 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)	Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Mandarynka 1 szt		Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ</b> ,) Mandarynka 1 szt
	Wartość energetyczna: 2462.61 kcal; Białko ogółem: 121.35 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 356.58 g; W tym cukry: 80.98 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2507.92 kcal; Białko ogółem: 119.25 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 372.28 g; W tym cukry: 83.28 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2479.21 kcal; Białko ogółem: 119.58 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 372.88 g; W tym cukry: 85.48 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2522.51 kcal; Białko ogółem: 116.58 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 387.65 g; W tym cukry: 118.45 g; Błonnik pok.: 32.82 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2340.23 kcal; Białko ogółem: 130.02 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 318.24 g; W tym cukry: 59.19 g; Błonnik pok.: 45.85 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2908.29 kcal; Białko ogółem: 143.05 g; Tłuszcz: 76.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 424.57 g; W tym cukry: 114.97 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2051.17 kcal; Białko ogółem: 59.48 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; Węglowodany ogółem: 357.94 g; W tym cukry: 69.48 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 4.88 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 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> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 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> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 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> ) Jabłko 1 szt 1 szt Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	
Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Eskalopka z kurczaka 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Salata zielona 10 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 80 g	Salata zielona 10 g Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 40 g Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Salata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )			Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2554.55 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 85.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 363.44 g; W tym cukry: 92.78 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2449.90 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 387.59 g; W tym cukry: 103.63 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2397.89 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 54.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 391.99 g; W tym cukry: 105.07 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2392.85 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 385.32 g; W tym cukry: 104.46 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2320.37 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 84.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 294.59 g; W tym cukry: 61.50 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2941.01 kcal; Białko ogółem: 127.43 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 442.27 g; W tym cukry: 138.07 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2104.67 kcal; Białko ogółem: 62.81 g; Tłuszcz: 49.36 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; Węglowodany ogółem: 360.80 g; W tym cukry: 77.87 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 5.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata lodowa 10 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Sałata lodowa 10 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Mix sałat 10 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	
2024-04-10 środa Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysiwka () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Cukinia pieczona z olejem* 200 g (GLU JĘCZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 200 g (GLU JĘCZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 70 g (RYB, SEL.) Buraczki gotowane w plastrach () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 70 g (RYB, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane w plastrach () 80 g		Chleb Graham 120 g (GLU PSZ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 70 g (RYB, SEL.) Buraczki gotowane w plastrach () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 100 g (RYB, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Buraczki gotowane w plastrach () 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 70 g (RYB, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane w plastrach () 80 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, JAJ.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, JAJ.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2423.12 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 386.07 g; W tym cukry: 88.35 g; Błonnik pok.: 38.66 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2512.97 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 392.55 g; W tym cukry: 83.35 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2475.57 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 392.51 g; W tym cukry: 83.32 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2409.81 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 64.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 368.10 g; W tym cukry: 81.64 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2239.59 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 328.74 g; W tym cukry: 62.04 g; Błonnik pok.: 40.94 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2871.77 kcal; Białko ogółem: 121.13 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 443.29 g; W tym cukry: 113.19 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2136.98 kcal; Białko ogółem: 65.02 g; Tłuszcz: 49.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 372.74 g; W tym cukry: 93.96 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 5.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2024-04-11 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 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> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 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> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 70 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 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> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Roszponka 10 g	
	Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 80 g ( <u>SOJ,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mandarynka 1 szt	
	PN	Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</u> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL,</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2488.73 kcal; Białko ogółem: 112.60 g; Tłuszcz: 53.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 394.74 g; W tym cukry: 62.77 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2429.39 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 390.89 g; W tym cukry: 86.56 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2345.30 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 45.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 380.40 g; W tym cukry: 88.18 g; Błonnik pok.: 18.86 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2387.08 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 52.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 393.61 g; W tym cukry: 102.29 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2201.62 kcal; Białko ogółem: 122.53 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 301.49 g; W tym cukry: 35.49 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2839.34 kcal; Białko ogółem: 134.60 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 442.93 g; W tym cukry: 119.45 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 1963.35 kcal; Białko ogółem: 67.54 g; Tłuszcz: 36.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 344.88 g; W tym cukry: 47.00 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 3.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.Żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 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> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 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> ) Pośrednica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 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> ) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	
2024-04-12 piątek Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ryba w cieście (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ryba pieczona (Tilapia) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Tilapia) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ryba pieczona (Tilapia) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ryba pieczona (Tilapia) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ryba pieczona (Tilapia) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Brokuł gotowany* 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Brokuł gotowany* 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Brokuł gotowany* 80 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
	Wartość energetyczna: 2679.70 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 85.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 397.08 g; W tym cukry: 106.47 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2475.18 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 58.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 404.01 g; W tym cukry: 115.09 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2362.14 kcal; Białko ogółem: 100.75 g; Tłuszcz: 49.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 393.04 g; W tym cukry: 111.95 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2303.30 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 54.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 373.23 g; W tym cukry: 93.58 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2172.65 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 290.80 g; W tym cukry: 56.90 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2816.83 kcal; Białko ogółem: 124.90 g; Tłuszcz: 71.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 432.33 g; W tym cukry: 123.30 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2033.63 kcal; Białko ogółem: 64.40 g; Tłuszcz: 44.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.38 g; Węglowodany ogółem: 356.47 g; W tym cukry: 93.45 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 4.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2024-04-13 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 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> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana plastry ( ) 50 g Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa ( ) 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa ( ) 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa ( ) 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa ( ) 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa ( ) 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ryż na sypko 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolacja	Salata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Południca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczyptką 80 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Południca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Południca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Południca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Salata zielona 10 g Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Południca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczyptką 80 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Południca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2389.24 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 363.08 g; W tym cukry: 69.31 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2488.88 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 390.46 g; W tym cukry: 82.27 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2427.61 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 386.84 g; W tym cukry: 82.96 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2336.57 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 56.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 371.06 g; W tym cukry: 82.39 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2362.13 kcal; Białko ogółem: 117.89 g; Tłuszcz: 80.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 307.06 g; W tym cukry: 39.77 g; Błonnik pok.: 41.52 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2852.69 kcal; Białko ogółem: 123.46 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 440.73 g; W tym cukry: 110.88 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 1986.46 kcal; Białko ogółem: 55.81 g; Tłuszcz: 43.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.11 g; Węglowodany ogółem: 353.39 g; W tym cukry: 75.97 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 5.91 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 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> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 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> ) Szynka ze straganu wp. z dod. wody,wędzona,parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 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> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mix sałat 10 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mix sałat 10 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )	
2024-04-14 niedziela Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 60 g Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałata lodowa 20 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Sałata lodowa 20 g Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sałata lodowa 20 g Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2573.05 kcal; Białko ogółem: 100.93 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 401.67 g; W tym cukry: 108.26 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2421.85 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 50.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 385.11 g; W tym cukry: 99.95 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2206.13 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz: 45.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 345.57 g; W tym cukry: 73.33 g; Błonnik pok.: 21.02 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2237.75 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 351.31 g; W tym cukry: 85.33 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2068.06 kcal; Białko ogółem: 117.83 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 293.86 g; W tym cukry: 43.16 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2812.12 kcal; Białko ogółem: 138.79 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 437.13 g; W tym cukry: 129.67 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 1895.16 kcal; Białko ogółem: 68.58 g; Tłuszcz: 35.96 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 327.59 g; W tym cukry: 57.83 g; Błonnik pok.: 16.63 g; Sól: 4.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-04-01 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) 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> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )
	II ŚN	Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 10 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 10 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos koperkowy * 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos koperkowy * 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 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> ) Sałatka jarzynowa () 80 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 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> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 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> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	
	Wartość energetyczna: 3036.52 kcal; Białko ogółem: 154.45 g; Tłuszcz: 119.63 g; Kw. tł. nasy.: 45.33 g; Węglowodany ogółem: 353.34 g; W tym cukry: 82.41 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2821.56 kcal; Białko ogółem: 152.70 g; Tłuszcz: 87.00 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 370.24 g; W tym cukry: 80.73 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2694.06 kcal; Białko ogółem: 147.83 g; Tłuszcz: 108.05 g; Kw. tł. nasy.: 41.49 g; Węglowodany ogółem: 301.64 g; W tym cukry: 50.43 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 8.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-04-02 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) 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> ,) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ,) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ,) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Sałata lodowa 10 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ,) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ,) Sałata lodowa 10 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ,)	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ,) Sałata lodowa 10 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ,)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Makaron z serem. 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Makaron z serem. 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny() 70 g ( <b>RYB</b> ,) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny() 70 g ( <b>RYB</b> ,) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 80 g	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny() 70 g ( <b>RYB</b> ,) Sałata zielona 10 g Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2608.09 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 57.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 433.71 g; W tym cukry: 90.49 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2729.22 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 452.56 g; W tym cukry: 96.73 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2146.13 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 53.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 326.31 g; W tym cukry: 44.36 g; Błonnik pok.: 43.40 g; Sól: 8.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-04-03 środa	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Serek homo. naturalny 70 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)</p> <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)</p> <p>Mix sałat 10 g</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p>	<p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Ser żółty 40 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Gruszka 1szt. 150 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)</p> <p>Mix sałat 10 g</p> <p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p>	
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)</p>
	Obiad	<p>Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p> <p>Kotlet mielony drobiowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Grycikowa () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p> <p>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> <p>Sos jarzynowy () 120 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Dynia duszona z olejem* 200 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p> <p>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p> <p>Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b>)</p>	<p>Biszkopty b/c 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> <p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p> <p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2749.17 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 93.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 391.32 g; W tym cukry: 71.24 g; Błonnik pok.: 40.92 g; Sól: 8.15 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2500.34 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 58.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 397.18 g; W tym cukry: 76.90 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 6.59 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2290.87 kcal; Białko ogółem: 114.36 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 316.55 g; W tym cukry: 38.50 g; Błonnik pok.: 40.79 g; Sól: 7.06 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2024-04-04 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) 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> ) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 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> ) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )
	II ŚN	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g ( <b>JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 400 g ( <b>SEL,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE,</b> ) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</b> )
	Wartość energetyczna: 2855.16 kcal; Białko ogółem: 111.16 g; Tłuszcz: 84.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 427.32 g; W tym cukry: 122.59 g; Błonnik pok.: 41.57 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 3000.12 kcal; Białko ogółem: 119.82 g; Tłuszcz: 89.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 440.25 g; W tym cukry: 120.25 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2620.02 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 81.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 372.66 g; W tym cukry: 60.88 g; Błonnik pok.: 41.46 g; Sól: 6.12 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-04-05 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )	Twarożek 70 g ( <u>MLE,</u> )
	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Dżem 60 g	Mandarynka 2 szt	
	Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )	Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	
	Dżem 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	
	Banan 1szt. 1 szt	Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )		
II ŚN	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )		
	Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )		
Obiad	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	
	Roszpinka 10 g	Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Roszpinka 10 g	
Kolacja	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )	Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	
	Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Roszpinka 10 g	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )	
PN	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )		
	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )	
PN	Ryba w cieście (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )	Ryba gotowana (Tilapia) 100 g ( <u>RYB,</u> )	Ryba gotowana (Tilapia) 100 g ( <u>RYB,</u> )	
	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g	Sos cytrynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Sos cytrynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	
PN	Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g	
	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )			
PN	Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	
	Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	
PN	Pomidor 80 g	Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )	
	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )	Pomidor 80 g	
PN		Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	
		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml		
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> )		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> )	
	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
PN				
	Wartość energetyczna: 2953.87 kcal; Białko ogółem: 110.99 g; Tłuszcz: 86.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 448.00 g; W tym cukry: 141.50 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2756.18 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 65.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 440.92 g; W tym cukry: 130.86 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2184.79 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 62.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 313.74 g; W tym cukry: 73.06 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 6.58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-04-06 sobota	<b>Sniadanie</b>	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	<b>II ŚN</b>	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana w plastry () 50 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g
	<b>Obiad</b>	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Sałatka szwedzka () 200 g ( <b>GOR</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	<b>PN</b>	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 2714.64 kcal; Białko ogółem: 123.69 g; Tłuszcz: 86.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 376.61 g; W tym cukry: 61.63 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 2780.15 kcal; Białko ogółem: 127.39 g; Tłuszcz: 81.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 399.75 g; W tym cukry: 81.20 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2421.87 kcal; Białko ogółem: 139.66 g; Tłuszcz: 78.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 309.02 g; W tym cukry: 45.73 g; Błonnik pok.: 39.29 g; Sól: 10.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-04-07 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) 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> ) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )
		II ŚN	Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Roszponka 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka Coleslaw b/c () 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka Coleslaw b/c () 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE</b> ) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2741.45 kcal; Białko ogółem: 150.33 g; Tłuszcz: 90.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 350.07 g; W tym cukry: 87.14 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2790.97 kcal; Białko ogółem: 154.55 g; Tłuszcz: 84.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 368.20 g; W tym cukry: 86.75 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2444.81 kcal; Białko ogółem: 143.23 g; Tłuszcz: 84.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 296.11 g; W tym cukry: 55.03 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sól: 8.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-04-08 poniedziałek	<b>Śniadanie</b>	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) 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> ,) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ,) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ,) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ,) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,) Pomidor 80 g
	<b>II ŚN</b>	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ,) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Sałata lodowa 10 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ,) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ,)	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ,) Sałata lodowa 10 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ,)
	<b>Obiad</b>	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,) Sos ziołowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,) Sos ziołowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,) Sos ziołowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ,) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g ( <b>SEL</b> ,) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g ( <b>SEL</b> ,) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	<b>PN</b>	Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Mandarynka 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2624.04 kcal; Białko ogółem: 132.71 g; Tłuszcz: 75.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 371.57 g; W tym cukry: 83.06 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2689.34 kcal; Białko ogółem: 130.10 g; Tłuszcz: 73.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 392.08 g; W tym cukry: 85.57 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2340.23 kcal; Białko ogółem: 130.02 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 318.24 g; W tym cukry: 59.19 g; Błonnik pok.: 45.85 g; Sól: 8.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-04-09 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )
	II ŚN	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Eskalopka z kurczaka 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Salata zielona 10 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2777.92 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 98.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 379.18 g; W tym cukry: 94.48 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2640.48 kcal; Białko ogółem: 106.27 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 409.09 g; W tym cukry: 107.25 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2320.37 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 84.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 294.59 g; W tym cukry: 61.50 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 6.54 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-04-10 środa	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Serek homo. naturalny 70 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)</p> <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Serek homo. naturalny 70 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)</p> <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>	<p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Serek homo. naturalny 70 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)</p> <p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Mix sałat 10 g</p> <p>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Mix sałat 10 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g</p> <p>Mix sałat 10 g</p>
	Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> <p>Sos jarzynowy () 120 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JECZ.</b>)</p> <p>Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 200 g (<b>MLE, S02.</b>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> <p>Sos jarzynowy () 120 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JECZ.</b>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> <p>Sos jarzynowy () 120 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JECZ.</b>)</p> <p>Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 200 g (<b>MLE, S02.</b>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 70 g (<b>RYB, SEL.</b>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Buraczki gotowane w plastrach () 80 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 70 g (<b>RYB, SEL.</b>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Buraczki gotowane w plastrach () 80 g</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 70 g (<b>RYB, SEL.</b>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Buraczki gotowane w plastrach () 80 g</p>
	PN	<p>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p> <p>Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b>)</p>	<p>Biszkopty b/c 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> <p>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p>	<p>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2696.82 kcal; Białko ogółem: 120.73 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 410.89 g; W tym cukry: 101.09 g; Błonnik pok.: 41.59 g; Sól: 8.69 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2668.80 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 70.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 410.88 g; W tym cukry: 83.84 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 7.04 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2239.59 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 328.74 g; W tym cukry: 62.04 g; Błonnik pok.: 40.94 g; Sól: 7.72 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-04-11 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) 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> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sałata zielona 10 g	
		Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Roszponka 10 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Roszponka 10 g Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Roszponka 10 g Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos własny () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos własny () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos własny () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mandarynka 1 szt
	PN	Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</b> ) Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok warzynny 0,3l 1 szt ( <b>SEL,</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
		Wartość energetyczna: 2650.59 kcal; Białko ogółem: 124.17 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 409.48 g; W tym cukry: 64.76 g; Błonnik pok.: 38.55 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2611.25 kcal; Białko ogółem: 117.76 g; Tłuszcz: 56.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 410.45 g; W tym cukry: 88.76 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2329.62 kcal; Białko ogółem: 125.58 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 329.64 g; W tym cukry: 35.49 g; Błonnik pok.: 39.53 g; Sól: 7.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-04-12 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) 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> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
	II ŚN	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Ryba w cieście (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Ryba pieczona (Tilapia) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ryba pieczona (Tilapia) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Brokuł gotowany* 80 g	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Biszkopyt b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
		Wartość energetyczna: 2825.78 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 90.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 412.36 g; W tym cukry: 108.17 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2641.26 kcal; Białko ogółem: 108.15 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 424.11 g; W tym cukry: 117.00 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2172.65 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 290.80 g; W tym cukry: 56.90 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 8.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-04-13 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
		II ŚN	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Papryka świeża 50 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEŻ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana plastry () 50 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa () 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa () 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa () 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		Kolacja	Salata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2674.41 kcal; Białko ogółem: 113.22 g; Tłuszcz: 81.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 384.42 g; W tym cukry: 72.22 g; Błonnik pok.: 40.23 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2687.81 kcal; Białko ogółem: 115.20 g; Tłuszcz: 69.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 415.32 g; W tym cukry: 86.12 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2362.13 kcal; Białko ogółem: 117.89 g; Tłuszcz: 80.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 307.06 g; W tym cukry: 39.77 g; Błonnik pok.: 41.52 g; Sól: 8.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2024-04-14 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) 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> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniovym 70 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniovym 70 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u> ) Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mix sałat 10 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mix sałat 10 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Salata lodowa 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata lodowa 20 g Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata lodowa 20 g Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
		Wartość energetyczna: 2707.30 kcal; Białko ogółem: 110.00 g; Tłuszcz: 75.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 414.48 g; W tym cukry: 108.54 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2576.10 kcal; Białko ogółem: 122.04 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 402.75 g; W tym cukry: 100.44 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2068.06 kcal; Białko ogółem: 117.83 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 293.86 g; W tym cukry: 43.16 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 7.20 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,