

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Niskotłuszcz	BB- W/R 4 Z	BB- W/R 6	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
			ogr. błonnika/Wątrobowa/Trzuskowa	ogr. sub. pob. wyd. sok. żółkowych/ Wrzodowa	Cukrzycowa/Ubogowęglowodanowa			
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z makiem 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 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>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Rukola 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>) Rukola 10 g	
2024-03-04 poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sos koperkowy * 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z marchwi z olejem () 200 g	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sos koperkowy * 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sos koperkowy * 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sos koperkowy * 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 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 Pasta z twarogu i makreli wędzonej 70 g (<u>RYB, MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Papryka świeża 80 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 Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 70 g (<u>RYB, MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane w plastrach () 80 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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt 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 Papryka świeża 80 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 Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 100 g (<u>RYB, MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,3l 1 szt Buraczki gotowane w plastrach () 80 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 Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 40 g (<u>RYB, MLE</u>) Buraczki gotowane w plastrach () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
2024-03-04 poniedziałek	PN	Wafle ryżowe 30 g Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Wafle ryżowe 30 g Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2262.91 kcal; Białko ogółem: 84.84 g; Tłuszcz: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 362.59 g; W tym cukry: 63.45 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2359.71 kcal; Białko ogółem: 88.49 g; Tłuszcz: 55.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 388.89 g; W tym cukry: 76.41 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2445.29 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 53.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 407.99 g; W tym cukry: 76.59 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2430.47 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 55.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 407.43 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2184.77 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 314.58 g; W tym cukry: 47.85 g; Błonnik pok.: 39.50 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2889.13 kcal; Białko ogółem: 118.67 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 468.67 g; W tym cukry: 108.59 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2177.89 kcal; Białko ogółem: 62.23 g; Tłuszcz: 45.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 391.59 g; W tym cukry: 91.97 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 5.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Niskotłuszcz	BB- W/R 4 Z	BB- W/R 6	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
			ogr. błonnika/Wątrobowa/Trzustkowa	ogr. sub. pob. wyd. sok. Żołądkowych/ Wrzodowa	Cukrzycowa/Ubogowęglowodanowa		
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (GLU PSZ, SOJ.) 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.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 80 g (GLU PSZ, SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Miod (25g) 1 szt Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata lodowa 10 g	
Obiad	Solferino () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.)	Solferino () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.)	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.)	Solferino () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.)	Solferino () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.)	Solferino () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Rukola 10 g Ogórek świeży 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Rukola 10 g Marchew gotowana w plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Marchew gotowana w plastry () 80 g Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Marchew gotowana w plastry () 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Ogórek świeży 80 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Marchew gotowana w plastry () 80 g
PN	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Wartość energetyczna: 2262.20 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 347.22 g; W tym cukry: 54.90 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2338.13 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 50.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 362.49 g; W tym cukry: 58.10 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2186.17 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 45.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 349.06 g; W tym cukry: 55.38 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2275.46 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 54.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 362.37 g; W tym cukry: 69.53 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2155.81 kcal; Białko ogółem: 113.96 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 313.55 g; W tym cukry: 24.67 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2684.45 kcal; Białko ogółem: 131.67 g; Tłuszcz: 57.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 413.02 g; W tym cukry: 87.37 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 1956.64 kcal; Białko ogółem: 65.84 g; Tłuszcz: 35.14 g; Kw. tł. nasy.: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 348.70 g; W tym cukry: 48.03 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 4.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Niskotłuszcz	BB- W/R 4 Z	BB- W/R 6	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
			ogr. błonnika/Wątrobowa/Trzustkowa	ogr. sub. pob. wydź. sok. żółkowych/Wrzodowa	Cukrzycowa/Ubogowęglowodanowa		
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1 szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix sałat 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>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Mix sałat 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>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Mix sałat 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>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1 szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix sałat 10 g Chleb Graham 100 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Mix sałat 10 g 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>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)
2024-03-06 środa Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Cwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 () 200 g Buraczki gotowane () 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 () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Cwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 Pasta z fasoli 70 g Pomidor 80 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 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 (<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 40 g Pomidor b/skórki 80 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Pomidor 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 Pasta z fasoli 70 g Pomidor 80 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 1 szt Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2907.50 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 79.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 459.45 g; W tym cukry: 115.43 g; Błonnik pok.: 39.43 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2381.95 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 46.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 406.02 g; W tym cukry: 111.34 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2303.01 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 44.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 387.22 g; W tym cukry: 112.87 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2339.39 kcal; Białko ogółem: 94.66 g; Tłuszcz: 52.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 382.77 g; W tym cukry: 106.91 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2472.83 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 398.93 g; W tym cukry: 84.84 g; Błonnik pok.: 42.30 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2747.15 kcal; Białko ogółem: 116.09 g; Tłuszcz: 54.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 457.40 g; W tym cukry: 142.02 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2010.73 kcal; Białko ogółem: 54.78 g; Tłuszcz: 31.78 g; Kw. tł. nasy.: 12.04 g; Węglowodany ogółem: 383.75 g; W tym cukry: 105.57 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 5.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Niskotłuszcz	BB- W/R 4 Z	BB- W/R 6	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) 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 ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.,) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem 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% 10 g (MLE,) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.,) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Roszponka 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) 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 ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g (SOJ,) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 50 g (SOJ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Pomidor 80 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.,)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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 ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g (SOJ,) Mandarynka 2 szt
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Hummus 50 g (SEZ,) Słupki papryki kolorowej 50 g Masło extra 82% 5 g (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (). 400 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (). 400 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem () 200 g Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (). 400 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana (). 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto vegetariańskie* 350 g (SEL,) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE,) 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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Salatka 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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Salatka 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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Salatka 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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Salatka 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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Salatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,)		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,) Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,)	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
	Wartość energetyczna: 2649.95 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 406.84 g; W tym cukry: 107.49 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2698.75 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 405.94 g; W tym cukry: 100.21 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2397.95 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 56.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 375.75 g; W tym cukry: 95.56 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2419.39 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 391.03 g; W tym cukry: 103.20 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2488.14 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 80.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 348.11 g; W tym cukry: 72.79 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 3124.20 kcal; Białko ogółem: 118.59 g; Tłuszcz: 87.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 474.13 g; W tym cukry: 143.65 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 1933.55 kcal; Białko ogółem: 51.52 g; Tłuszcz: 39.01 g; Kw. tł. nasy.: 12.42 g; Węglowodany ogółem: 355.74 g; W tym cukry: 93.77 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 4.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Niskotłuszcz	BB- W/R 4 Z	BB- W/R 6	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
			ogr. błonnika/Wątrobowa/Trzustkowa	ogr. sub. pob. wydź. sok. żółkowych/Wrzodowa	Cukrzycowa/Ubogowęglowodanowa		
Śniadanie	Platki pszenne 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>) Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</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>) Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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>) Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt 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>) 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>) Dżem 60 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	
2024-03-08 śniadanie Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba w cieście (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Tilapia) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Tilapia) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Tilapia) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Tilapia) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Tilapia) 60 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ryż na sypko 200 g Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 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 Pasta z białek z koperkiem 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 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 Pasta z białek z koperkiem 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</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>)	
	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: 2472.41 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 376.86 g; W tym cukry: 92.60 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 7.43 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Niskotłuszcz ogr. błonnika/Wątrobowa/Trzustkow a	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żółąkowych/ Wrzodowa	BB- W/R 6 Cukrzycowa/Ubogowęglowodanow a	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,) Pomidor 80 g Mix sałat 10 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Pomidor 80 g Ryż na mleku 300 ml (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Pomidor 80 g Ryż na mleku 300 ml (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Pomidor b/skórki 80 g Ryż na mleku 300 ml (MLE,)	Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,) Pomidor 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Pomidor 80 g Ryż na mleku 300 ml (MLE,) 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,) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
		II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Ogórek świeży 50 g Masło extra 82% 5 g (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Marchew gotowana plastry () 50 g	
2024-03-09 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 250 g (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Salatka szwedzka () 200 g (GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL,) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL,) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL,) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL,) Gulasz wieprzowy- dieta 300 g (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL,) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 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 Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (GLU PSZ, SOJ,) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 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 Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (GLU PSZ, SOJ,) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 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 Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (GLU PSZ, SOJ,) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 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 Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (GLU PSZ, SOJ,) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (GLU PSZ, SOJ,) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 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 Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 80 g (GLU PSZ, SOJ,) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
2024-03-09 sobota	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW,)	
		Wartość energetyczna: 2549.74 kcal; Białko ogółem: 110.91 g; Tłuszcz: 79.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 362.37 g; W tym cukry: 60.27 g; Błonnik pok.: 32.82 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2568.02 kcal; Białko ogółem: 114.92 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 375.63 g; W tym cukry: 76.16 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2510.60 kcal; Białko ogółem: 114.84 g; Tłuszcz: 65.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 379.39 g; W tym cukry: 72.47 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2574.96 kcal; Białko ogółem: 113.22 g; Tłuszcz: 74.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 379.39 g; W tym cukry: 72.47 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2514.97 kcal; Białko ogółem: 130.96 g; Tłuszcz: 73.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 350.34 g; W tym cukry: 43.80 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 3055.07 kcal; Białko ogółem: 145.37 g; Tłuszcz: 87.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 434.52 g; W tym cukry: 110.43 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2027.81 kcal; Białko ogółem: 63.17 g; Tłuszcz: 44.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 357.49 g; W tym cukry: 95.63 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 5.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Niskotłuszcz	BB- W/R 4 Z	BB- W/R 6	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
			ogr. błonnika/Wątrobowa/Trzustkowa	ogr. sub. pob. wyd. sok. żółtkowych/ Wrzodowa	Cukrzycowa/Ubogowęglowodanowa		
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 wieprzowa wędzona, 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 wieprzowa wędzona, parzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki 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 wieprzowa wędzona, parzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Płatki 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 wieprzowa wędzona, parzona 40 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor b/skórki 80 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, 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 Graham 100 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 80 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Płatki 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.) Miód (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 50 g (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.)
2024-03-10 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka Coleslaw () 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 () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem () 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 () 200 g Surówka Coleslaw () 200 g (JAJ, MLE, 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 () 200 g 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.) 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 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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g
PN	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Pieczewo chrupkie Fit Rolls grynczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.) Jabłko 1 szt 1 szt
	Wartość energetyczna: 2479.34 kcal; Białko ogółem: 119.03 g; Tłuszcz: 77.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 342.54 g; W tym cukry: 95.54 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2445.29 kcal; Białko ogółem: 122.74 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 343.69 g; W tym cukry: 88.55 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2398.06 kcal; Białko ogółem: 109.25 g; Tłuszcz: 67.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 352.84 g; W tym cukry: 93.66 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2251.56 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 56.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 354.33 g; W tym cukry: 95.26 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2435.72 kcal; Białko ogółem: 142.38 g; Tłuszcz: 83.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 296.95 g; W tym cukry: 60.67 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2971.23 kcal; Białko ogółem: 166.31 g; Tłuszcz: 84.70 g; Kw. tł. nasy.: 37.20 g; Węglowodany ogółem: 398.23 g; W tym cukry: 118.55 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2030.53 kcal; Białko ogółem: 68.47 g; Tłuszcz: 31.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.14 g; Węglowodany ogółem: 377.77 g; W tym cukry: 73.22 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 4.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Niskotłuszcz	BB- W/R 4 Z	BB- W/R 6	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
			ogr. błonnika/Wątrobowa/Trzustkowa	ogr. sub. pob. wyd. sok. żółkowych/Wrzodowa	Cukrzycowa/Ubogowęglowodanowa			
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ, SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (GLUPSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (GLUPSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (GLUPSZ, SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor b/skórki 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLUPSZ, SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 80 g (GLUPSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 80 g (GLUPSZ, SOJ.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Miod (25g) 1 szt Jabłko 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
		II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 120 g (MLE) Ryż na mleku obiad 300 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 120 g (MLE) Ryż na mleku obiad 300 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 120 g (MLE) Ryż na mleku obiad 300 g (MLE) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy () 120 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy () 120 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Gryskowa () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser zółty 40 g (MLE) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (SEL.) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (SEL.) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (SEL.) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE)	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 1 szt	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 1 szt	Biszkopty b/m 30 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ.) Mandarynka 1 szt
	Wartość energetyczna: 2500.68 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 397.07 g; W tym cukry: 90.01 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2545.99 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 412.76 g; W tym cukry: 92.31 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2661.84 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 441.35 g; W tym cukry: 109.51 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 8.21 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: 2303.27 kcal; Białko ogółem: 130.56 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 302.04 g; W tym cukry: 48.63 g; Błonnik pok.: 42.61 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2871.33 kcal; Białko ogółem: 143.59 g; Tłuszcz: 78.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 408.37 g; W tym cukry: 104.41 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 1961.90 kcal; Białko ogółem: 44.82 g; Tłuszcz: 40.95 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 364.22 g; W tym cukry: 67.71 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 4.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Niskotłuszcz	BB- W/R 4 Z	BB- W/R 6	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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 JEJCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ.</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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ.</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 JEJCZ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ.</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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 80 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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>) Jabłko 1 szt 1 szt Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	
2024-03-12 wtorek Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka wykwitna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka wykwitna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Poładwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Poładwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,3l 1 szt
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Pieczywo chrupkie Fit Rolls groyzany z solą morską 60 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2468.57 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 373.64 g; W tym cukry: 64.01 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2468.63 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 401.28 g; W tym cukry: 75.28 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2416.62 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 53.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 405.68 g; W tym cukry: 76.72 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2407.85 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 389.82 g; W tym cukry: 75.96 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2307.74 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 316.57 g; W tym cukry: 36.24 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2960.49 kcal; Białko ogółem: 121.70 g; Tłuszcz: 76.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 457.79 g; W tym cukry: 109.75 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2121.91 kcal; Białko ogółem: 60.10 g; Tłuszcz: 48.54 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 370.81 g; W tym cukry: 49.46 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 5.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Niskotłuszcz	BB- W/R 4 Z	BB- W/R 6	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
			ogr. błonnika/Wątrobowa/Trzustkowa	ogr. sub. pob. wyd. sok. Żółkowy/Wrzodowa	Cukrzycowa/Ubogowęglowodanowa		
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mix sałat 10 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	
2024-03-13 środa Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 10 g Ogórek świeży 80 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 Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g Buraczki gotowane w plastrach () 80 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 Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane w plastrach () 80 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 Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 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 Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 10 g Ogórek świeży 80 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 Sałata lodowa 10 g Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Buraczki gotowane w plastrach () 80 g
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2507.61 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 396.56 g; W tym cukry: 69.84 g; Błonnik pok.: 38.92 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2500.97 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 388.55 g; W tym cukry: 67.35 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2379.33 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 59.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 369.81 g; W tym cukry: 66.48 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2366.71 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 356.86 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2225.28 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 325.45 g; W tym cukry: 43.55 g; Błonnik pok.: 39.59 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2859.77 kcal; Białko ogółem: 121.23 g; Tłuszcz: 73.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 439.29 g; W tym cukry: 97.19 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2127.38 kcal; Białko ogółem: 65.33 g; Tłuszcz: 48.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 369.17 g; W tym cukry: 78.11 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 5.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Niskotłuszcz	BB- W/R 4 Z	BB- W/R 6	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
			ogr. błonnika/Wątrobowa/Trzustkowa	ogr. sub. pob. wyd. sok. Żółkowych/ Wrzodowa	Cukrzykowa/Ubogowęglowodanowa		
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>) Połędwica 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 JECZ</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>) Połędwica 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 JECZ</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>) Połędwica 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 JECZ</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>) Połędwica 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 JECZ</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica 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 (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica 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 JECZ</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>) Miod (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 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	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 () 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 0,3l 1 szt Banan 1szt. 1 szt
PN	Wafle ryżowe 30 g Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2482.13 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 398.10 g; W tym cukry: 63.19 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2526.29 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 50.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 415.29 g; W tym cukry: 86.98 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2442.20 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 46.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 404.80 g; W tym cukry: 88.60 g; Błonnik pok.: 19.58 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2483.98 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 52.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 418.01 g; W tym cukry: 102.71 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2413.72 kcal; Białko ogółem: 118.18 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 368.64 g; W tym cukry: 32.49 g; Błonnik pok.: 39.53 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2936.24 kcal; Białko ogółem: 133.54 g; Tłuszcz: 59.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 467.33 g; W tym cukry: 119.87 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2015.25 kcal; Białko ogółem: 65.88 g; Tłuszcz: 36.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; Węglowodany ogółem: 358.08 g; W tym cukry: 38.22 g; Błonnik pok.: 18.71 g; Sól: 3.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Niskotłuszcz	BB- W/R 4 Z	BB- W/R 6	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
			ogr. błonnika/Wątrobowa/Trzustkowa	ogr. sub. pob. wydź. sok. Żółąkowych/Wrzodowa	Cukrzycowa/Ubogowęglowodanowa			
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</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>) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</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>) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</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>) 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 JEJCZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	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 JEJCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</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>) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)		
2024-03-15 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ryba w cieście (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 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 JEJCZ.</u>) Ryba pieczona (Tilapia) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 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 JEJCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Tilapia) 100 g (<u>RYB.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ryba pieczona (Tilapia) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ryba pieczona (Tilapia) 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 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 JEJCZ.</u>) Ryba pieczona (Tilapia) 60 g (<u>RYB.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml 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>) 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	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 Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody, wędzony, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Brokuł gotowany* 80 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 Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody, wędzony, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 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	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 2 szt (<u>JAJ.</u>) 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 owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2902.60 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 90.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 426.37 g; W tym cukry: 103.81 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2457.18 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 398.01 g; W tym cukry: 100.09 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2344.14 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 48.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 367.04 g; W tym cukry: 96.95 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2285.30 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 53.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 367.23 g; W tym cukry: 78.58 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2063.16 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 65.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 285.37 g; W tym cukry: 44.88 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2798.83 kcal; Białko ogółem: 125.40 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 426.33 g; W tym cukry: 108.30 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2015.63 kcal; Białko ogółem: 64.90 g; Tłuszcz: 44.38 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 350.47 g; W tym cukry: 78.45 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 4.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Niskotłuszcz	BB- W/R 4 Z	BB- W/R 6	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
	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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 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.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Hummus 50 g (SEŻ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Marchew gotowana plastry () 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.)	
	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 10 g Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (MLE.) 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 Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 1 szt 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 Połudwica 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	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 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 Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Jabłko 1 szt 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 Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)
	Wartość energetyczna: 2394.94 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 361.92 g; W tym cukry: 69.31 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2494.58 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 389.30 g; W tym cukry: 82.27 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2362.23 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 383.51 g; W tym cukry: 83.00 g; Błonnik pok.: 35.46 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2342.27 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 57.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 369.90 g; W tym cukry: 82.39 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 8.59 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: 2858.39 kcal; Białko ogółem: 124.38 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 439.57 g; W tym cukry: 110.88 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 1992.16 kcal; Białko ogółem: 56.73 g; Tłuszcz: 44.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 352.23 g; W tym cukry: 75.97 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 5.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Niskotłuszcz ogr. błonnika/Wątrobowa/Trzustkow a	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żółąkowych/ Wrzodowa	BB- W/R 6 Cukrzycowa/Ubogowęglowodanow a	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Mix sałat 10 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Mix sałat 10 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.)	
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kapusta zasmażana () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 120 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Schab gotowany 60 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
Kolacja	Salata lodowa 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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 50 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata lodowa 20 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 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 (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 50 g Pomidor b/skórki 80 g	Salata lodowa 20 g Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) 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 (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 30 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Salata lodowa 20 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata lodowa 20 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)
	Wartość energetyczna: 2701.05 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 429.82 g; W tym cukry: 108.26 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 7.95 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Rukola 10 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Rukola 10 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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 makreli wędzonej 70 g (RYB, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Papryka świeża 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 twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 70 g (RYB, MLE.) Buraczki gotowane w plastrach () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej 70 g (RYB, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Papryka świeża 80 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt		Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2535.55 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 390.92 g; W tym cukry: 75.52 g; Błonnik pok.: 39.93 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2541.57 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 408.45 g; W tym cukry: 78.61 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2184.77 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 314.58 g; W tym cukry: 47.85 g; Błonnik pok.: 39.50 g; Sól: 8.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (GLU PSZ, SOJ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (GLU PSZ, SOJ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 10 g Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Masło extra 82% 5 g (MLE)
	Obiad	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Makaron 200 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ)	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Makaron 200 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ)	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ)
	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 Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Rukola 10 g Ogórek świeży 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 Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Rukola 10 g Marchew gotowana w plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Ogórek świeży 80 g Rukola 10 g
	PN	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ)
		Wartość energetyczna: 2411.12 kcal; Białko ogółem: 118.32 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 361.83 g; W tym cukry: 55.25 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2507.05 kcal; Białko ogółem: 122.42 g; Tłuszcz: 56.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 381.92 g; W tym cukry: 58.66 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2155.81 kcal; Białko ogółem: 113.96 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 313.55 g; W tym cukry: 24.67 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 8.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2024-03-06 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Mix sałat 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix sałat 10 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 50 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 50 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Cwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Cwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) 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 Pasta z fasoli 70 g Pomidor 80 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Pomidor 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 Pasta z fasoli 70 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
	Wartość energetyczna: 3055.63 kcal; Białko ogółem: 114.37 g; Tłuszcz: 85.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 474.77 g; W tym cukry: 117.40 g; Błonnik pok.: 42.27 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2550.09 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz: 52.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 426.16 g; W tym cukry: 113.52 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2472.83 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 398.93 g; W tym cukry: 84.84 g; Błonnik pok.: 42.30 g; Sól: 7.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-03-07 czwartek	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>) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 10 g 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 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 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 10 g 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>) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 10 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>) Słupki papryki kolorowej 50 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
2024-03-07 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (). 400 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (). 400 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej 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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
2024-03-07 czwartek	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2935.19 kcal; Białko ogółem: 115.37 g; Tłuszcz: 90.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 428.19 g; W tym cukry: 110.40 g; Błonnik pok.: 40.29 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2989.20 kcal; Białko ogółem: 117.39 g; Tłuszcz: 87.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 444.43 g; W tym cukry: 115.15 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2488.14 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 80.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 348.11 g; W tym cukry: 72.79 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sól: 6.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-03-08 piątek	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE)</p> <p>Dżem 60 g</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)</p> <p>Twarożek 50 g (MLE)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE)</p> <p>Dżem 60 g</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)</p> <p>Twarożek 50 g (MLE)</p> <p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)</p>	<p>Masło extra 82% 15 g (MLE)</p> <p>Twarożek 70 g (MLE)</p> <p>Mandarynka 2 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)</p> <p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ)</p>
		II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Roszpinka 10 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE)</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g</p> <p>Roszpinka 10 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE)</p>
2024-03-08 piątek	Obiad	<p>Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Ryba w cieście (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 200 g</p> <p>Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Ryba gotowana (Tilapia) 100 g (RYB)</p> <p>Sos cytrynowy 120 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 200 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Ryba gotowana (Tilapia) 100 g (RYB)</p> <p>Sos cytrynowy 120 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 200 g</p> <p>Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
		Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
2024-03-08 piątek	PN	<p>Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW)</p> <p>Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ)</p>	<p>Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW)</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)</p>	<p>Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW)</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)</p>
		<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>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% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Mix sałat 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 10 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana w plastry () 50 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Sałatka szwedzka () 200 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Buraczki gotowane () 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 Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 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 Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2724.94 kcal; Białko ogółem: 123.77 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 378.82 g; W tym cukry: 63.12 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2786.45 kcal; Białko ogółem: 127.47 g; Tłuszcz: 81.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 400.84 g; W tym cukry: 81.62 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2514.97 kcal; Białko ogółem: 130.96 g; Tłuszcz: 73.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 350.34 g; W tym cukry: 43.80 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 8.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwostraw. węglowodanów	
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (SOJ.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Pomidor 80 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (SOJ.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p>	<p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (SOJ.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)</p>
	II ŚN	<p>Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)</p> <p>Roszonka 10 g</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p>	<p>Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)</p> <p>Roszonka 10 g</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p>	<p>Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.)</p> <p>Roszonka 10 g</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p>
	Obiad	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 200 g</p> <p>Surówka Coleslaw () 200 g (JAJ, MLE, GOR.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 200 g</p> <p>Brokuł gotowany* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 200 g</p> <p>Surówka Coleslaw () 200 g (JAJ, MLE, GOR.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.)</p> <p>Buraczki gotowane plastry () 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>	<p>Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>
	PN	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2763.39 kcal; Białko ogółem: 147.13 g; Tłuszcz: 89.22 g; Kw. tł. nasy.: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 360.75 g; W tym cukry: 95.82 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 9.17 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2749.34 kcal; Białko ogółem: 150.33 g; Tłuszcz: 81.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 366.73 g; W tym cukry: 89.04 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 8.93 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2435.72 kcal; Białko ogółem: 142.38 g; Tłuszcz: 83.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 296.95 g; W tym cukry: 60.67 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sól: 8.55 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE)</p> <p>Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (GLU PSZ, SOJ)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)</p> <p>Pomidor 80 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE)</p> <p>Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (GLU PSZ, SOJ)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)</p> <p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE)</p> <p>Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (GLU PSZ, SOJ)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)</p> <p>Pomidor 80 g</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE)</p> <p>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> <p>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE)</p>
	Obiad	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Mus z jabłek () z/c 100 g</p> <p>Sos jogurtowo-truskawkowy* 120 g (MLE)</p> <p>Ryż na mleku obiad 300 g (MLE)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Mus z jabłek () z/c 100 g</p> <p>Sos jogurtowo-truskawkowy* 120 g (MLE)</p> <p>Ryż na mleku obiad 300 g (MLE)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g</p> <p>Sos ziołowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Ryż na sypko (brązowy) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Ser żółty 40 g (MLE)</p> <p>Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (MLE)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (SEL)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (GLU PSZ)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (SEL)</p> <p>Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (MLE)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Serek zianisty 150g 1 szt (MLE)</p> <p>Mandarynka 1 szt</p>		
	<p>Wartość energetyczna: 2662.11 kcal; Białko ogółem: 116.17 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 37.64 g; Węglowodany ogółem: 412.06 g; W tym cukry: 92.09 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 8.80 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2727.41 kcal; Białko ogółem: 113.55 g; Tłuszcz: 65.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 432.57 g; W tym cukry: 94.60 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 7.87 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2303.27 kcal; Białko ogółem: 130.56 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 302.04 g; W tym cukry: 48.63 g; Błonnik pok.: 42.61 g; Sól: 8.25 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
		II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Pomidor 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Marchew oprószana z olejem b/c 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.) Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)
		Wartość energetyczna: 2691.94 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 86.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 389.39 g; W tym cukry: 65.71 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2659.20 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 422.78 g; W tym cukry: 78.90 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2307.74 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 316.57 g; W tym cukry: 36.24 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 7.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-03-13 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
		II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mix салат 10 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Ogórek świeży 80 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 Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane w plastrach () 80 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2858.10 kcal; Białko ogółem: 123.18 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 438.26 g; W tym cukry: 82.58 g; Błonnik pok.: 42.84 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2656.80 kcal; Białko ogółem: 111.48 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 406.88 g; W tym cukry: 67.84 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2225.28 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 325.45 g; W tym cukry: 43.55 g; Błonnik pok.: 39.59 g; Sól: 7.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Połudwica 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 JECZ.</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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Roszponka 10 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Roszponka 10 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka 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 udzka 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 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka 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
	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
	PN	Wafle ryżowe 30 g Sok owocowy pasteryzowany 0,3l 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2643.99 kcal; Białko ogółem: 117.69 g; Tłuszcz: 60.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 412.84 g; W tym cukry: 65.18 g; Błonnik pok.: 39.27 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2708.15 kcal; Białko ogółem: 116.70 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 434.85 g; W tym cukry: 89.18 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2413.72 kcal; Białko ogółem: 118.18 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 368.64 g; W tym cukry: 32.49 g; Błonnik pok.: 39.53 g; Sól: 7.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SĘL, GLU JĘCZ.) Ryba w cieście (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SĘL, GLU JĘCZ.) Ryba pieczona (Tilapia) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SĘL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SĘL, GLU JĘCZ.) Ryba pieczona (Tilapia) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem () 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Brokuł gotowany* 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 3048.68 kcal; Białko ogółem: 118.50 g; Tłuszcz: 96.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 441.65 g; W tym cukry: 105.51 g; Błonnik pok.: 36.42 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2623.26 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 63.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 418.11 g; W tym cukry: 102.00 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2063.16 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 65.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 285.37 g; W tym cukry: 44.88 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 7.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-03-16 sobota	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p> <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p>	<p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p> <p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Papryka świeża 50 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Hummus 50 g (SEZ.)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Serek homo. naturalny 50 g (MLE.)</p> <p>Marchew gotowana plastry () 50 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Papryka świeża 50 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Hummus 50 g (SEZ.)</p>
	Obiad	<p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Potrąwka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ryż na sypko (brązowy) 200 g</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Potrąwka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ryż na sypko 200 g</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Potrąwka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ryż na sypko (brązowy) 200 g</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g</p> <p>Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (MLE.)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g</p> <p>Safata zielona 10 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g</p> <p>Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (MLE.)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Salata zielona 10 g</p>
	PN	<p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</p> <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>		<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2680.11 kcal; Białko ogółem: 114.14 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 383.26 g; W tym cukry: 72.22 g; Błonnik pok.: 40.80 g; Sól: 9.51 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2693.51 kcal; Białko ogółem: 116.12 g; Tłuszcz: 70.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 414.16 g; W tym cukry: 86.12 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 8.34 g;</p>	<p>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;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 70 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 70 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)	Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)
		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Mix sałat 10 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Mix sałat 10 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)
2024-03-17 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kapusta zasmażana () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		Salata lodowa 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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 50 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata lodowa 20 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 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 (GLU PSZ.) 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
2024-03-17 niedziela	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2835.30 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 76.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 442.63 g; W tym cukry: 108.54 g; Błonnik pok.: 37.69 g; Sól: 8.76 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 JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,