

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) 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,) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,) Marchew w plastrach gotowana () 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) 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,) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Marchew w plastrach gotowana () 80 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 80 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g Marchew w plastrach gotowana () 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Dżem 60 g Mandarynka 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt	
Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ,) Sos koperkowy * 120 ml (GLU PSZ, MLE,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 120 ml (GLU PSZ, MLE,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Makaron 200 g (GLU PSZ,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 120 ml (GLU PSZ, MLE,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 120 ml (GLU PSZ, MLE,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Sos koperkowy * 120 ml (GLU PSZ, MLE,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałatka z pomidorów i koperku 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałatka z pomidorów i koperku 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,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałatka z pomidorów i koperku 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	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 Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2430.57 kcal; Białko ogółem: 112.98 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 363.48 g; W tym cukry: 80.70 g; Błonnik pok.: 42.29 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2363.38 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 351.23 g; W tym cukry: 66.09 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2285.30 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 345.08 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2206.50 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 54.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 339.38 g; W tym cukry: 73.27 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2325.47 kcal; Białko ogółem: 112.47 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 326.11 g; W tym cukry: 59.47 g; Błonnik pok.: 47.91 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2663.93 kcal; Białko ogółem: 121.59 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 388.41 g; W tym cukry: 97.57 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 1952.08 kcal; Białko ogółem: 64.18 g; Tłuszcz: 43.86 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 332.27 g; W tym cukry: 51.27 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sól: 4.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2024-03-19 wtorek	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,) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 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% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Pomidor 80 g Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Pomidor b/skórki 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,) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Pomidor b/skórki 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE,) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Pomidor 80 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,) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 5 g (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 5 g (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata lodowa 10 g	
2024-03-19 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE,)	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE,)	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE,)	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE,)	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE,)	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE,)	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE,)
		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 Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Rzodkiew szatkowana z jogurtem i natką pietruszki 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 Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Jabłko 1 szt 1 szt 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 Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 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 Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Rzodkiew szatkowana z jogurtem i natką pietruszki 80 g (MLE,) 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 Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
2024-03-19 wtorek	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,)			Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW,) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,)		Mus owocowy 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: 2496.90 kcal; Białko ogółem: 105.23 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 399.44 g; W tym cukry: 64.95 g; Błonnik pok.: 40.40 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2548.95 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 53.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 420.61 g; W tym cukry: 87.52 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2502.10 kcal; Białko ogółem: 105.77 g; Tłuszcz: 47.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 423.77 g; W tym cukry: 87.98 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2517.29 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 54.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 412.61 g; W tym cukry: 87.02 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2251.97 kcal; Białko ogółem: 107.61 g; Tłuszcz: 54.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 348.97 g; W tym cukry: 54.56 g; Błonnik pok.: 38.67 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2936.63 kcal; Białko ogółem: 131.66 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 469.78 g; W tym cukry: 117.60 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2069.65 kcal; Białko ogółem: 64.59 g; Tłuszcz: 36.38 g; Kw. tł. nasy.: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 381.24 g; W tym cukry: 60.41 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 5.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	
Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Sos pieczeniowy 120 ml (GLU PSZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 60 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tłapia)-warzywny() 70 g (RYB.) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tłapia)-warzywny() 70 g (RYB.) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 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.) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 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.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tłapia)-warzywny() 70 g (RYB.) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tłapia)-warzywny() 70 g (RYB.) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)						Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Wartość energetyczna: 2399.73 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 336.39 g; W tym cukry: 61.55 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2364.34 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 56.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 374.53 g; W tym cukry: 67.55 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2245.56 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 48.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 359.86 g; W tym cukry: 64.64 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2430.85 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 402.53 g; W tym cukry: 99.81 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2168.41 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 293.84 g; W tym cukry: 32.30 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2745.22 kcal; Białko ogółem: 122.46 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 424.53 g; W tym cukry: 98.28 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2001.32 kcal; Białko ogółem: 63.38 g; Tłuszcz: 40.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 357.42 g; W tym cukry: 69.18 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 5.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.Żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 70 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Serek homo z natką pietruszki 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Serek homo z natką pietruszki 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 70 g (MLE.) Papryka świeża 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Miod (25g) 1 szt Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Hummus 50 g (SEŻ.) Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Mix sałat 10 g	
2024-03-21 czwartek Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 120 ml (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka () 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 120 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 120 ml (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałatka szwedzka () 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 120 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (SEL, GLU JECZ.) Sos koperkowy * 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa () 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa () 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Wartość energetyczna: 2741.20 kcal; Białko ogółem: 111.80 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 422.55 g; W tym cukry: 90.46 g; Błonnik pok.: 42.78 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2493.78 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 374.66 g; W tym cukry: 76.46 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2195.38 kcal; Białko ogółem: 98.31 g; Tłuszcz: 53.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 348.50 g; W tym cukry: 71.04 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2239.58 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 343.83 g; W tym cukry: 70.20 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2268.52 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 311.65 g; W tym cukry: 36.40 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2916.88 kcal; Białko ogółem: 123.55 g; Tłuszcz: 89.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 425.98 g; W tym cukry: 105.46 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2165.17 kcal; Białko ogółem: 64.91 g; Tłuszcz: 57.47 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 363.88 g; W tym cukry: 50.43 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 5.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żółąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
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>) Dżem 60 g Mandarynka 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 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 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kasza manna 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>) Chleb Graham 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>) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 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 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki gotowanej 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Słupki z marchewki gotowanej 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	
Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ryba w cieście (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Salaatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</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 tłuszczem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Salaatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>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 Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 70 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</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 natką pietruszki - 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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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 jaj z natką pietruszki - 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 natką pietruszki - 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	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Banan 1szt. 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Banan 1szt. 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Banan 1szt. 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Banan 1szt. 1 szt	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
	Wartość energetyczna: 2819.32 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 87.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 423.92 g; W tym cukry: 134.94 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2697.97 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 70.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 432.18 g; W tym cukry: 141.00 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2387.99 kcal; Białko ogółem: 98.73 g; Tłuszcz: 56.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 384.75 g; W tym cukry: 102.26 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2483.87 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 58.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 405.33 g; W tym cukry: 119.44 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2182.30 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 302.12 g; W tym cukry: 41.98 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 3136.34 kcal; Białko ogółem: 136.00 g; Tłuszcz: 86.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 467.11 g; W tym cukry: 155.21 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2148.65 kcal; Białko ogółem: 59.34 g; Tłuszcz: 52.62 g; Kw. tł. nasy.: 13.94 g; Węglowodany ogółem: 370.63 g; W tym cukry: 74.78 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 5.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.Żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 10 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% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Pomidor b/skórki 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)	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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	
Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 300 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 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 soczewicy czerwonej 70 g Rzodkiew biała 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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Banan 1szt. 1 szt 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.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 70 g Rzodkiew biała 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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Banan 1szt. 1 szt 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.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 30 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				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.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2555.99 kcal; Białko ogółem: 112.20 g; Tłuszcz: 75.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 378.25 g; W tym cukry: 67.19 g; Błonnik pok.: 38.45 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2672.99 kcal; Białko ogółem: 113.29 g; Tłuszcz: 73.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 409.41 g; W tym cukry: 104.51 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2604.16 kcal; Białko ogółem: 113.73 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 407.04 g; W tym cukry: 103.31 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2387.76 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 393.68 g; W tym cukry: 102.62 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2496.68 kcal; Białko ogółem: 121.25 g; Tłuszcz: 76.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 355.95 g; W tym cukry: 37.64 g; Błonnik pok.: 42.56 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 3190.88 kcal; Białko ogółem: 142.10 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 479.58 g; W tym cukry: 148.42 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 1969.54 kcal; Białko ogółem: 61.32 g; Tłuszcz: 43.83 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 336.89 g; W tym cukry: 49.40 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 4.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 15 g (MLE , Ser żółty 40 g (MLE , Ser żółty 40 g (MLE , Gruszka 1 szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło extra 82% 15 g (MLE , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE , Jabłko 1 szt 1 szt 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 (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło extra 82% 10 g (MLE , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE , Jabłko 1 szt 1 szt 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 (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło extra 82% 15 g (MLE , Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ , Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 15 g (MLE , Ser żółty 40 g (MLE , Gruszka 1 szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło extra 82% 15 g (MLE , Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE , Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło extra 82% 15 g (MLE , Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody, wędzony, parzony 30 g (SOJ , Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody, wędzony, parzony 30 g (SOJ , Sałata lodowa 10 g	
Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 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 130 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE , Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 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 130 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE , Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE , Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE , Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL , Kotlety sojowe 60 g (SOJ , Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE , Ryż na sypko 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ , Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 80 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ , Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 80 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ ,)				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33 l 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ ,)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ ,)	
	Wartość energetyczna: 2642.22 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 83.12 g; Kw. tł. nasy.: 41.79 g; Węglowodany ogółem: 356.35 g; W tym cukry: 100.41 g; Błonnik pok.: 43.02 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2614.42 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 376.59 g; W tym cukry: 103.65 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2550.52 kcal; Białko ogółem: 109.88 g; Tłuszcz: 61.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 376.52 g; W tym cukry: 103.62 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2466.77 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 61.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 375.01 g; W tym cukry: 110.91 g; Błonnik pok.: 42.45 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2331.79 kcal; Białko ogółem: 113.70 g; Tłuszcz: 80.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 305.53 g; W tym cukry: 37.28 g; Błonnik pok.: 37.21 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2939.79 kcal; Białko ogółem: 127.93 g; Tłuszcz: 75.02 g; Kw. tł. nasy.: 38.36 g; Węglowodany ogółem: 424.97 g; W tym cukry: 132.86 g; Błonnik pok.: 38.86 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2049.66 kcal; Białko ogółem: 63.24 g; Tłuszcz: 38.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 347.69 g; W tym cukry: 94.67 g; Błonnik pok.: 38.77 g; Sól: 5.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Marchew gotowana w plastrach () 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Marchew gotowana w plastrach () 80 g Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Marchew gotowana w plastrach () 80 g Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana w plastrach () 80 g	
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Mandarynka 1 szt		
2024-03-25 poniedziałek	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na mleku obiad 400 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na mleku obiad 400 g (MLE, PSZ, JAJ.) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylkowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na mleku obiad 400 g (MLE, PSZ, JAJ.) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na mleku obiad 400 g (MLE, PSZ, JAJ.) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ryż na mleku obiad 400 g (MLE, PSZ, JAJ.) Mus z jabłek () z/c 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 z koperkiem 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 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 Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 140 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini pasztecik z nadzieniem mięsnym 35g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Sok pomidorowy 0,33 l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2564.50 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 60.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 439.52 g; W tym cukry: 81.51 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2664.12 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 464.98 g; W tym cukry: 86.10 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2360.47 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 58.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 379.05 g; W tym cukry: 75.78 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2369.30 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 56.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 386.95 g; W tym cukry: 101.54 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2349.88 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 78.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 325.03 g; W tym cukry: 36.06 g; Błonnik pok.: 41.18 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 3120.25 kcal; Białko ogółem: 114.83 g; Tłuszcz: 70.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 526.41 g; W tym cukry: 126.53 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2386.78 kcal; Białko ogółem: 67.20 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 429.03 g; W tym cukry: 68.28 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 4.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.Żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Makaron 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>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Makaron 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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 80 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Makaron 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>) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	
2024-03-26 wtorek Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew gotowana 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 ziołowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane plastry () 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 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>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 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 Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 140 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Buraczki gotowane plastry () 80 g
PN	Drożdżówka z serem 80g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt		Pieczyczo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Pieczyczo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Pieczyczo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Drożdżówka z serem 80g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczyczo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2631.22 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 67.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 422.16 g; W tym cukry: 96.08 g; Błonnik pok.: 41.16 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2653.32 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 431.44 g; W tym cukry: 97.90 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2501.08 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz: 48.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 425.18 g; W tym cukry: 85.62 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2371.17 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 51.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 388.59 g; W tym cukry: 78.54 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2398.95 kcal; Białko ogółem: 107.32 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 368.97 g; W tym cukry: 54.85 g; Błonnik pok.: 44.42 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 3171.44 kcal; Białko ogółem: 137.30 g; Tłuszcz: 80.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 489.35 g; W tym cukry: 130.82 g; Błonnik pok.: 38.82 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2275.38 kcal; Białko ogółem: 73.44 g; Tłuszcz: 43.88 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 409.27 g; W tym cukry: 88.72 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 5.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2024-03-27 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 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>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<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% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 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>) Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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 o smaku wanilinowym 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 50 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g		
2024-03-27 środa	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Eskalopka z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Sos bazyliowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Sos bazyliowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 80 g (<u>MLE</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 Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 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 Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 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 Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 80 g (<u>MLE</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 Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 80 g (<u>SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
2024-03-27 środa	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)	
		Wartość energetyczna: 2456.84 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 380.62 g; W tym cukry: 102.81 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2404.03 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 55.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 376.80 g; W tym cukry: 98.93 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2211.47 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 48.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 345.46 g; W tym cukry: 73.09 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2335.74 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 50.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 372.81 g; W tym cukry: 95.37 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2028.58 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 301.46 g; W tym cukry: 44.81 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2788.12 kcal; Białko ogółem: 128.68 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 429.35 g; W tym cukry: 131.07 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 1889.47 kcal; Białko ogółem: 66.83 g; Tłuszcz: 41.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.11 g; Węglowodany ogółem: 315.41 g; W tym cukry: 43.70 g; Błonnik pok.: 17.48 g; Sól: 4.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 15 g (MLE , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR , Pomidor 80 g Roszponka 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło extra 82% 15 g (MLE , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR , Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło extra 82% 10 g (MLE , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR , Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło extra 82% 15 g (MLE , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR , Pomidor 80 g 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	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 15 g (MLE , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR , Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Roszponka 10 g	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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 80 g (może zawierać: MLE, GOR , Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE , Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 300 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR , Roszponka 10 g
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 5 g (MLE , Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE , Mix sałat 10 g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL , Makaron 200 g (GLU PSZ , Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Szynka wieprzowa gotowana 100 g Makaron 200 g (GLU PSZ , Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL ,)	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL , Makaron 200 g (GLU PSZ , Szynka wieprzowa gotowana 100 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL ,)		Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ , Szynka wieprzowa gotowana 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Szynka wieprzowa gotowana 100 g Makaron 200 g (GLU PSZ , Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Szynka wieprzowa gotowana 50 g Makaron 200 g (GLU PSZ , Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos własny () 60 ml (GLU PSZ, SEL ,)
	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 fasoli 70 g Papryka świeża 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 40 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 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 40 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 120 g (GLU PSZ , Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 70 g Papryka świeża 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 80 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ , Mandarynka 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ , Mandarynka 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ , Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
	Wartość energetyczna: 2430.57 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 390.07 g; W tym cukry: 72.37 g; Błonnik pok.: 37.02 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2385.31 kcal; Białko ogółem: 109.10 g; Tłuszcz: 55.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 372.63 g; W tym cukry: 73.47 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2259.41 kcal; Białko ogółem: 107.17 g; Tłuszcz: 48.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 358.25 g; W tym cukry: 78.79 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2392.79 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 53.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 388.38 g; W tym cukry: 116.26 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2287.66 kcal; Białko ogółem: 115.62 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 333.00 g; W tym cukry: 42.07 g; Błonnik pok.: 45.90 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2862.63 kcal; Białko ogółem: 131.70 g; Tłuszcz: 75.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 421.47 g; W tym cukry: 103.96 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 1970.63 kcal; Białko ogółem: 63.73 g; Tłuszcz: 34.72 g; Kw. tł. nasy.: 12.50 g; Węglowodany ogółem: 360.66 g; W tym cukry: 77.42 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 5.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2024-03-29 piątek	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 Gruszka 1szt. 150 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 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 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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 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 Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Szyunkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Gruszka 1szt. 150 g	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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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 250 ml
		II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana plastry () 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana plastry () 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	
2024-03-29 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba (Miruna) w cieście 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 60 g (<u>RYB,</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 Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 70 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Pomidor 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml 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 Pasta z białek z koperkiem 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml 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 Pasta z białek z koperkiem 70 g (<u>JAJ, MLE,</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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 140 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pomidor 80 g
2024-03-29 piątek	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2853.34 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 90.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 426.54 g; W tym cukry: 101.83 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2579.53 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 430.29 g; W tym cukry: 110.09 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2532.12 kcal; Białko ogółem: 98.50 g; Tłuszcz: 54.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 422.79 g; W tym cukry: 105.97 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2514.76 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 394.72 g; W tym cukry: 78.77 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2185.47 kcal; Białko ogółem: 107.51 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 314.86 g; W tym cukry: 51.91 g; Błonnik pok.: 40.02 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2981.02 kcal; Białko ogółem: 131.79 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 454.77 g; W tym cukry: 114.32 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 1992.28 kcal; Białko ogółem: 57.20 g; Tłuszcz: 40.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.33 g; Węglowodany ogółem: 360.94 g; W tym cukry: 75.74 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 5.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żółąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2024-03-30 sobota	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>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g 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 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>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) 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>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g 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 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>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Sałata zielona 10 g
		II ŚN			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek grani z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g		
2024-03-30 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/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 makreli wędzonej z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Buraczki gotowane plastry () 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 (mintaj) i warzyw () 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 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 Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 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 (mintaj) i warzyw () 140 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Buraczki gotowane plastry () 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 (mintaj) i warzyw () 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
2024-03-30 sobota	PN	Waffle ryżowe 30 g Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>) Waffle ryżowe 30 g	Waffle ryżowe 30 g Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>) Waffle ryżowe 30 g	Waffle ryżowe 30 g Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>) Waffle ryżowe 30 g	Pieczyczo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</u>) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>) Waffle ryżowe 30 g	Waffle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2516.80 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 73.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 390.97 g; W tym cukry: 97.41 g; Błonnik pok.: 42.76 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2496.34 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 63.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 409.91 g; W tym cukry: 102.08 g; Błonnik pok.: 42.84 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2432.80 kcal; Białko ogółem: 89.09 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 406.46 g; W tym cukry: 98.39 g; Błonnik pok.: 43.09 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2448.56 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 402.54 g; W tym cukry: 118.39 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2589.50 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 90.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 366.25 g; W tym cukry: 63.52 g; Błonnik pok.: 44.52 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2977.35 kcal; Białko ogółem: 114.77 g; Tłuszcz: 81.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 464.10 g; W tym cukry: 135.84 g; Błonnik pok.: 45.79 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2003.74 kcal; Białko ogółem: 60.89 g; Tłuszcz: 46.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 350.52 g; W tym cukry: 73.16 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 5.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żółąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wiewprzowa wędzona,parzona, z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Kasza manna 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wiewprzowa wędzona,parzona, z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wiewprzowa wędzona,parzona, z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kasza manna 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wiewprzowa wędzona,parzona, z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Schab Ojca Grzegorza-wędłina wiewprzowa wędzona,parzona, z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Kasza manna 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 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>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II SN				Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Papryka świeża 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
2024-03-31 niedziela Obiad	Żurek z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Cwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Żurek z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (<u>MLE, SO2,</u>) Mandarynka 2 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 60 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
	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 Szynka doskonała w smaku wiewprzowa wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 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 Szynka doskonała w smaku wiewprzowa wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 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 Szynka doskonała w smaku wiewprzowa wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml 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 Szynka doskonała w smaku wiewprzowa wędzona, parzona 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 Szynka doskonała w smaku wiewprzowa wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 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 Szynka doskonała w smaku wiewprzowa wędzona, parzona 80 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
P.N	Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,</u>) Sok owocowy pasteryzowany 0,33l 1 szt	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,</u>) Sok owocowy pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2590.70 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 74.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 384.57 g; W tym cukry: 95.27 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2692.38 kcal; Białko ogółem: 123.46 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 383.42 g; W tym cukry: 62.05 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2609.64 kcal; Białko ogółem: 131.29 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 386.56 g; W tym cukry: 58.20 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2729.98 kcal; Białko ogółem: 115.71 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 427.87 g; W tym cukry: 107.76 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2353.60 kcal; Białko ogółem: 131.81 g; Tłuszcz: 56.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 348.09 g; W tym cukry: 64.69 g; Błonnik pok.: 44.49 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 3232.18 kcal; Białko ogółem: 160.87 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 37.67 g; Węglowodany ogółem: 452.82 g; W tym cukry: 108.49 g; Błonnik pok.: 40.68 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2388.16 kcal; Białko ogółem: 68.96 g; Tłuszcz: 46.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 407.72 g; W tym cukry: 77.24 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 4.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-03-18 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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,) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, 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,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g Marchew w plastrach gotowana () 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g
		II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ,) Sos koperkowy * 120 ml (GLU PSZ, MLE,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 120 ml (GLU PSZ, MLE,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 120 ml (GLU PSZ, MLE,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 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,) Sałatka z pomidorów i koperku 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2696.67 kcal; Białko ogółem: 126.55 g; Tłuszcz: 71.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 401.65 g; W tym cukry: 97.04 g; Błonnik pok.: 47.81 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2411.51 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 357.71 g; W tym cukry: 69.07 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2325.47 kcal; Białko ogółem: 112.47 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 326.11 g; W tym cukry: 59.47 g; Błonnik pok.: 47.91 g; Sól: 7.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-03-19 wtorek	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>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 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>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g
		II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata lodowa 10 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
		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 Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Rzodkiew szatkowana z jogurtem i natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</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 Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</u>)		Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2600.46 kcal; Białko ogółem: 113.86 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 409.16 g; W tym cukry: 65.24 g; Błonnik pok.: 40.39 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2697.93 kcal; Białko ogółem: 114.48 g; Tłuszcz: 58.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 438.88 g; W tym cukry: 88.07 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2302.54 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 61.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 351.18 g; W tym cukry: 45.43 g; Błonnik pok.: 46.27 g; Sól: 7.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-03-20 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)
	II śni	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Ser żółty 30 g (MLE ,) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Twarożek 50 g (MLE ,) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Ser żółty 30 g (MLE ,) Papryka świeża 50 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Sos pieczeniowy 120 ml (GLU PSZ ,) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (JAJ, GOR ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL ,) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL ,) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (JAJ, GOR ,) 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 Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny() 70 g (RYB ,) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny() 70 g (RYB ,) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny() 70 g (RYB ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ ,)		
		Wartość energetyczna: 2631.76 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 94.46 g; Kw. tł. nasy.: 36.92 g; Węglowodany ogółem: 353.82 g; W tym cukry: 64.46 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2546.77 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 394.19 g; W tym cukry: 69.78 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2168.41 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 293.84 g; W tym cukry: 32.30 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 9.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Serek homo z natką pietruszki 70 g (MLE.)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Serek homo z natką pietruszki 70 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Serek homo z natką pietruszki 70 g (MLE.)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Hummus 50 g (SEŻ.)</p> <p>Mix sałat 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.)</p> <p>Mix sałat 10 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Hummus 50 g (SEŻ.)</p> <p>Mix sałat 10 g</p>
	Obiad	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (SEL, GLU JĘCZ.)</p> <p>Sos pomidorowy 120 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p> <p>Salatka szwedzka () 200 g (GOR.)</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (SEL, GLU JĘCZ.)</p> <p>Sos pomidorowy 120 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 200 g</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.)</p> <p>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Sos pomidorowy 120 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.)</p> <p>Salatka szwedzka () 200 g (GOR.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.)</p> <p>Salatka jarzynowa () 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>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>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.)</p> <p>Salatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.)</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>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.)</p> <p>Salatka jarzynowa () 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p> <p>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)</p>		<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2794.33 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 88.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 412.08 g; W tym cukry: 78.28 g; Błonnik pok.: 43.52 g; Sól: 11.41 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2710.83 kcal; Białko ogółem: 110.49 g; Tłuszcz: 84.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 395.29 g; W tym cukry: 76.95 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 6.76 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2268.52 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 311.65 g; W tym cukry: 36.40 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 10.03 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-03-22 piątek	Sniadanie	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Dżem 60 g</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Dżem 60 g</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p> <p>Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p>
	II ŚN	<p>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Słupki z marchewki gotowanej 50 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)</p>	<p>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Słupki z marchewki gotowanej 50 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)</p>	
	Obiad	<p>Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Ryba w cieście (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>)</p> <p>Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g</p> <p>Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>)</p> <p>Sos cytrynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>)</p> <p>Sos cytrynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g</p> <p>Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 70 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p>		<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 3081.52 kcal; Białko ogółem: 119.19 g; Tłuszcz: 96.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 449.50 g; W tym cukry: 141.07 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sól: 7.86 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2956.17 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 80.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 457.48 g; W tym cukry: 146.89 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 8.35 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2182.30 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 302.12 g; W tym cukry: 41.98 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 8.14 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-03-23 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 10 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 mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 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>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 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 Pasta z soczewicy czerwonej 70 g 1 szt Rzodkiew biała 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 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>) Banan 1szt. 1 szt 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 soczewicy czerwonej 70 g Rzodkiew biała 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2721.48 kcal; Białko ogółem: 123.26 g; Tłuszcz: 82.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 396.33 g; W tym cukry: 70.11 g; Błonnik pok.: 41.89 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2914.50 kcal; Białko ogółem: 123.67 g; Tłuszcz: 79.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 446.55 g; W tym cukry: 119.47 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2496.68 kcal; Białko ogółem: 121.25 g; Tłuszcz: 76.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 355.95 g; W tym cukry: 37.64 g; Błonnik pok.: 42.56 g; Sól: 6.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-03-24 niedziela	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 ,) Ser żółty 40 g (MLE ,) Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE ,) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Ser żółty 40 g (MLE ,) Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ ,)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (SOJ ,) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (SOJ ,) Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (SOJ ,) Ogórek świeży 50 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL ,) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 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 130 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 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 130 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 80 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORŻ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ ,)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ ,)	
	Wartość energetyczna: 2785.42 kcal; Białko ogółem: 118.74 g; Tłuszcz: 88.62 g; Kw. tł. nasy.: 45.09 g; Węglowodany ogółem: 371.21 g; W tym cukry: 101.83 g; Błonnik pok.: 45.57 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2770.02 kcal; Białko ogółem: 119.10 g; Tłuszcz: 74.39 g; Kw. tł. nasy.: 37.76 g; Węglowodany ogółem: 394.63 g; W tym cukry: 104.36 g; Błonnik pok.: 38.86 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2331.79 kcal; Białko ogółem: 113.70 g; Tłuszcz: 80.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 305.53 g; W tym cukry: 37.28 g; Błonnik pok.: 37.21 g; Sól: 7.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-03-25 poniedziałek	Sniadanie	<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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</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>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Marchew gotowana w plastrach () 80 g</p> <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p>	<p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Salata zielona 10 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>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Ser żółty 30 g (MLE.)</p> <p>Mandarynka 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g</p> <p>Mandarynka 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Ser żółty 30 g (MLE.)</p> <p>Mandarynka 1 szt</p>
	Obiad	<p>Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ryż na mleku obiad 400 g (MLE.)</p> <p>Mus z jabłek () z/c 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Ryż na mleku obiad 400 g (MLE.)</p> <p>Mus z jabłek () z/c 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ryż na sypko (brązowy) 200 g</p> <p>Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Sos bazylkowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Surówka żydowska z olejem b/c () 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 twarogu z koperkiem 70 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>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 twarogu z koperkiem 70 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 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 z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2822.56 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kw. tł. nasy.: 38.06 g; Węglowodany ogółem: 464.23 g; W tym cukry: 90.89 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 7.18 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2855.40 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 494.00 g; W tym cukry: 95.69 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 7.12 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2362.25 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 79.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 325.42 g; W tym cukry: 36.39 g; Błonnik pok.: 41.19 g; Sól: 8.41 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Makaron 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 Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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 JĘCZ.</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 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 Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 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 ziołowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 ziołowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE.</u>) 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g
	PN	Drożdżówka z serem 80g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2794.06 kcal; Białko ogółem: 114.36 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 437.07 g; W tym cukry: 98.10 g; Błonnik pok.: 43.58 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2836.15 kcal; Białko ogółem: 113.87 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 451.17 g; W tym cukry: 100.14 g; Błonnik pok.: 36.60 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2398.95 kcal; Białko ogółem: 107.32 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 368.97 g; W tym cukry: 54.85 g; Błonnik pok.: 44.42 g; Sól: 7.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2024-03-27 środa	Sniadanie	Ryż 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) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE) Banana 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE) Banana 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Ryż na mleku 300 ml (MLE)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Pomidor 50 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Ogórek świeży 50 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Eskalopka z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 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. Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g (SOJ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 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. Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g (SOJ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt. Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g (SOJ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 80 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		
	Wartość energetyczna: 2602.61 kcal; Białko ogółem: 112.35 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 395.74 g; W tym cukry: 104.07 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2570.11 kcal; Białko ogółem: 114.04 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 396.90 g; W tym cukry: 100.85 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2028.58 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 301.46 g; W tym cukry: 44.81 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 6.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-03-28 czwartek	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>,)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>,)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>,)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>,)</p> <p>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>,)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>,)</p> <p>Roszpinka 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>,)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>,)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>,)</p> <p>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>,)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>,)</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>,)</p> <p>Roszpinka 10 g</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>,)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>,)</p> <p>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>,)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>,)</p> <p>Roszpinka 10 g</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>,)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>,)</p> <p>Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>,)</p> <p>Mix sałat 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>,)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>,)</p> <p>Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>,)</p> <p>Mix sałat 10 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>,)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>,)</p> <p>Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>,)</p> <p>Mix sałat 10 g</p>
	Obiad	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>,)</p> <p>Szynka wieprzowa gotowana 100 g</p> <p>Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>,)</p> <p>Brokuł gotowany* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p> <p>Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>,)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>,)</p> <p>Szynka wieprzowa gotowana 100 g</p> <p>Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>,)</p> <p>Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>,)</p> <p>Brokuł gotowany* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>,)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>,)</p> <p>Szynka wieprzowa gotowana 100 g</p> <p>Brokuł gotowany* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> <p>Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>,)</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>,)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>,)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z fasoli 70 g</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>,)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>,)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Polewica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>,)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z fasoli 70 g</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>,)</p> <p>Mandarynka 1 szt</p>	<p>Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>,)</p> <p>Mandarynka 1 szt</p>	<p>Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>,)</p> <p>Mandarynka 1 szt</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2645.23 kcal; Białko ogółem: 121.66 g; Tłuszcz: 68.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 403.88 g; W tym cukry: 72.65 g; Błonnik pok.: 39.35 g; Sól: 8.25 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2628.61 kcal; Białko ogółem: 114.95 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 391.77 g; W tym cukry: 75.46 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 7.84 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2287.66 kcal; Białko ogółem: 115.62 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 333.00 g; W tym cukry: 42.07 g; Błonnik pok.: 45.90 g; Sól: 7.46 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-03-29 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,) Dżem 60 g Gruszka 1szt. 150 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Gruszka 1szt. 150 g
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Marchew gotowana plastry () 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Marchew gotowana plastry () 50 g Masło extra 82% 5 g (MLE,)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Marchew gotowana plastry () 50 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba (Miruna) w cieście 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) 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 Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 70 g (JAJ, GOR,) Pomidor 80 g 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 3051.77 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 99.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 446.94 g; W tym cukry: 107.07 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2797.96 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 455.51 g; W tym cukry: 115.54 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2183.05 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 305.90 g; W tym cukry: 44.17 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 7.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	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>)	
		Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)	Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>)	
		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Pomidor 80 g	
		Ogórek świeży 80 g Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	
II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)	
	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Sałata zielona 10 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek grani z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Sałata zielona 10 g	
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>)	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	
	Gulasz warzywny z tofu dieta* 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>)	Gulasz warzywny z tofu dieta* 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>)	Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)	
	Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)	Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)	Gulasz warzywny z tofu dieta* 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>)	
	Surówka z marchwi z olejem () 200 g	Surówka z marchwi z olejem ()	Surówka z marchwi z olejem () 200 g	
	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
Kolacja	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>)	
	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	
	Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt	Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL,</u>)	
	Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL,</u>)	Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 70 g (<u>RYB, SEL,</u>)	Herbata ekspresowa owocowa	
	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g	Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g	
PN	Wafle ryżowe 30 g	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</u>)	
	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2822.56 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 96.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 408.82 g; W tym cukry: 97.76 g; Błonnik pok.: 45.14 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2715.25 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 428.99 g; W tym cukry: 104.32 g; Błonnik pok.: 43.73 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2589.50 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 90.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 366.25 g; W tym cukry: 63.52 g; Błonnik pok.: 44.52 g; Sól: 9.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-03-31 niedziela	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczyptką 80 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 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>) Roszponka 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczyptką 80 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)
		II SN	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Papryka świeża 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Żurek z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Cwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Żurek z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Mandarynka 2 szt
	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 Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 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 Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	P.N	Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2932.45 kcal; Białko ogółem: 129.02 g; Tłuszcz: 95.00 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 405.32 g; W tym cukry: 101.18 g; Błonnik pok.: 39.86 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 3009.08 kcal; Białko ogółem: 143.27 g; Tłuszcz: 76.84 g; Kw. tł. nasy.: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 422.51 g; W tym cukry: 79.99 g; Błonnik pok.: 40.68 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2353.60 kcal; Białko ogółem: 131.81 g; Tłuszcz: 56.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 348.09 g; W tym cukry: 64.69 g; Błonnik pok.: 44.49 g; Sól: 7.99 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółemwg 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,