

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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.zołąkowych | 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 (<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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Marchew w plasterach gotowana () 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Marchew w plasterach gotowana () 80 g | 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 80 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g Marchew w plasterach gotowana () 80 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 60 g Mandarynka 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml |
| | II ŚN | | | | Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | |
| Obiad | Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos koperkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml |
| | Kolejca | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 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 (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) 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- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt |
| | Wartość energetyczna: 2448.57 kcal; Białko ogółem: 112.48 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 369.48 g; W tym cukry: 95.70 g; Błonnik pok.: 41.09 g; Sól: 7.79 g; | Wartość energetyczna: 2381.38 kcal; Białko ogółem: 103.53 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 357.23 g; W tym cukry: 81.09 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 7.19 g; | Wartość energetyczna: 2303.30 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 351.08 g; W tym cukry: 80.77 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 7.60 g; | Wartość energetyczna: 2224.50 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 345.38 g; W tym cukry: 74.47 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 7.71 g; | Wartość energetyczna: 2343.47 kcal; Białko ogółem: 111.97 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 332.11 g; W tym cukry: 112.57 g; Błonnik pok.: 46.71 g; Sól: 7.13 g; | Wartość energetyczna: 2681.93 kcal; Białko ogółem: 121.09 g; Tłuszcz: 73.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 394.41 g; W tym cukry: 112.57 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 8.22 g; | Wartość energetyczna: 1970.08 kcal; Białko ogółem: 63.68 g; Tłuszcz: 44.36 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 338.27 g; W tym cukry: 66.27 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sól: 4.51 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- W/R 1 Podstawowa | BB- W/R 2 Łatwo strawna | BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych | BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | BB- W/R 9 Bogatobiałkowa | BB- W/R 10 Niskobiałkowa | |
|-------------------|--|---|---|--|--|---|--|--|
| 2024-04-16 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 biskórki 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 biskórki 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) Miod (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt |
| | | II ŚN | | | | Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 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 extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata lodowa 10 g | |
| Obiad | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Sos meksykański 120 g (GLU PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 200 g 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 Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 60 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 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 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. 30 g 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 Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g |
| PN | | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) | | | Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) | |
| | Wartość energetyczna: 2508.48 kcal; Białko ogółem: 120.43 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 348.03 g; W tym cukry: 85.62 g; Błonnik pok.: 38.10 g; Sól: 8.13 g; | Wartość energetyczna: 2383.21 kcal; Białko ogółem: 123.19 g; Tłuszcz: 54.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 363.33 g; W tym cukry: 106.22 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 7.07 g; | Wartość energetyczna: 2319.31 kcal; Białko ogółem: 123.16 g; Tłuszcz: 47.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 363.26 g; W tym cukry: 106.19 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 7.05 g; | Wartość energetyczna: 2363.07 kcal; Białko ogółem: 116.57 g; Tłuszcz: 55.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 361.06 g; W tym cukry: 105.46 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 7.20 g; | Wartość energetyczna: 2063.55 kcal; Białko ogółem: 123.08 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 278.96 g; W tym cukry: 41.89 g; Błonnik pok.: 39.87 g; Sól: 7.93 g; | Wartość energetyczna: 2799.28 kcal; Białko ogółem: 148.49 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 412.49 g; W tym cukry: 136.29 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 9.16 g; | Wartość energetyczna: 1927.70 kcal; Białko ogółem: 63.74 g; Tłuszcz: 34.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 350.02 g; W tym cukry: 75.67 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 5.01 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 JECZ.) Sałata zielona 10 g | Bulka 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 JECZ.) Cukinia pieczona z olejem* 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Sałata zielona 10 g | Bulka 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 JECZ.) Cukinia pieczona z olejem* 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Sałata zielona 10 g | Bulka 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 JECZ.) 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 JECZ.) Sałata zielona 10 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g | Bulka 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 Sałata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem* 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml |
| | II ŚN | | | | Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Papryka świeża 50 g | Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g | |
| 2024-04-17 środa Obiad | Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.) | Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 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 Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.) | Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.) | Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 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 Paprykarz ryбно (tilapia)-warzywny() 70 g (RYB.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml | Bulka 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 ryбно (tilapia)-warzywny() 70 g (RYB.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml | Bulka 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 wiewprzowym) 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pomidor b/skórki 80 g | Bulka 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 wiewprzowym) 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 ryбно (tilapia)-warzywny() 70 g (RYB.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pomidor 80 g | Bulka 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 ryбно (tilapia)-warzywny() 70 g (RYB.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt |
| PN | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt | | | | | | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt |
| | Wartość energetyczna: 2375.73 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 73.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 350.97 g; W tym cukry: 82.32 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 8.33 g; | Wartość energetyczna: 2368.26 kcal; Białko ogółem: 97.50 g; Tłuszcz: 57.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 378.80 g; W tym cukry: 82.22 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 7.36 g; | Wartość energetyczna: 2364.68 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 387.86 g; W tym cukry: 91.63 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 7.62 g; | Wartość energetyczna: 2527.67 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 421.54 g; W tym cukry: 124.04 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 8.21 g; | Wartość energetyczna: 2105.89 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 307.10 g; W tym cukry: 48.30 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 8.65 g; | Wartość energetyczna: 2720.45 kcal; Białko ogółem: 117.44 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 428.80 g; W tym cukry: 112.95 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 8.75 g; | Wartość energetyczna: 1950.54 kcal; Białko ogółem: 57.75 g; Tłuszcz: 40.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 351.11 g; W tym cukry: 80.59 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 6.06 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) | Bulka 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 z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) | Bulka 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 z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) | Bulka 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 osionce niejadalnej 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Pomidor b/skórki 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) | Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Miod (25g) 1 szt Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | |
| | II ŚN | | | | Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Hummus 50 g (<u>SEŻ,</u>) Mix salat 10 g | Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE,</u>) Mix salat 10 g | | |
| Obiad | Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka szwedzka () 200 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g | Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sałatka szwedzka () 200 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g | Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos koperkowy * 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Sałatka jarzynowa () 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Bulka 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Bulka 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Bulka 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) | Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Sałatka jarzynowa () 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Bulka 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt | Bulka 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| PN | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | | | | | | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) | |
| | Wartość energetyczna: 2835.80 kcal; Białko ogółem: 127.08 g; Tłuszcz: 79.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 424.91 g; W tym cukry: 84.46 g; Błonnik pok.: 40.63 g; Sól: 11.65 g; | Wartość energetyczna: 2608.02 kcal; Białko ogółem: 116.07 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 382.04 g; W tym cukry: 74.84 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 8.01 g; | Wartość energetyczna: 2289.98 kcal; Białko ogółem: 113.59 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 350.89 g; W tym cukry: 65.04 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 7.80 g; | Wartość energetyczna: 2332.18 kcal; Białko ogółem: 110.32 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 350.89 g; W tym cukry: 66.90 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 8.42 g; | Wartość energetyczna: 2361.12 kcal; Białko ogółem: 111.11 g; Tłuszcz: 79.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 318.71 g; W tym cukry: 33.10 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sól: 10.93 g; | Wartość energetyczna: 3031.12 kcal; Białko ogółem: 138.43 g; Tłuszcz: 91.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 433.36 g; W tym cukry: 103.84 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 9.16 g; | Wartość energetyczna: 2245.91 kcal; Białko ogółem: 66.39 g; Tłuszcz: 57.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 381.66 g; W tym cukry: 54.81 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 6.28 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 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>) 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>) | 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 SN | | | | Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Słupki z marchewki gotowanej 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) | Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Słupki z marchewki gotowanej 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) | |
| 2024-04-19 piątek 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 Sałatka 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 Sałatka 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>) Ryż na sypko 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 | Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt | | | | Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Gruszka 1szt. 150 g | Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt | Biskopki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt |
| | Wartość energetyczna: 2807.32 kcal; Białko ogółem: 111.22 g; Tłuszcz: 89.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 404.42 g; W tym cukry: 134.94 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 6.41 g; | Wartość energetyczna: 2685.97 kcal; Białko ogółem: 110.47 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 412.68 g; W tym cukry: 141.00 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 6.77 g; | Wartość energetyczna: 2575.69 kcal; Białko ogółem: 111.63 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 411.95 g; W tym cukry: 140.66 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 6.36 g; | Wartość energetyczna: 2471.87 kcal; Białko ogółem: 112.36 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 385.83 g; W tym cukry: 119.44 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 5.73 g; | Wartość energetyczna: 2197.68 kcal; Białko ogółem: 115.09 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 300.32 g; W tym cukry: 53.83 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 7.41 g; | Wartość energetyczna: 3059.02 kcal; Białko ogółem: 142.40 g; Tłuszcz: 85.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 444.01 g; W tym cukry: 152.21 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 8.63 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 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- W/R 1 Podstawowa | BB- W/R 2 Łatwo strawna | BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych | BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | BB- W/R 9 Bogatobiałkowa | BB- W/R 10 Niskobiałkowa | |
|-------------------|----------------------|---|---|--|--|---|--|--|
| 2024-04-20 sobota | Śniadanie | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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, SO2.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Salata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g | 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, SO2.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</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, SO2.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Salata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Miod (25g) 1 szt Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml |
| | | II ŚN | | | | Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) 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 | Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU, PSZ.</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 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 (<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 | Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 300 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml |
| | | Kolaacja | | 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 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 | 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>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt | Chleb Graham 120 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 70 g Rzodkiew biała 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb Graham 120 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt 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 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt |
| | | | PN | Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | | | Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, SEZ.</u>) | Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt |
| | | | | Wartość energetyczna: 2590.89 kcal; Białko ogółem: 126.30 g; Tłuszcz: 80.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 365.34 g; W tym cukry: 86.91 g; Błonnik pok.: 37.22 g; Sól: 8.45 g; | Wartość energetyczna: 2707.39 kcal; Białko ogółem: 127.41 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 396.25 g; W tym cukry: 123.51 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 7.80 g; | Wartość energetyczna: 2638.56 kcal; Białko ogółem: 127.85 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 393.88 g; W tym cukry: 122.31 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 7.94 g; | Wartość energetyczna: 2422.16 kcal; Białko ogółem: 109.87 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 380.52 g; W tym cukry: 121.62 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 7.95 g; | Wartość energetyczna: 2572.68 kcal; Białko ogółem: 137.23 g; Tłuszcz: 80.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 349.80 g; W tym cukry: 41.36 g; Błonnik pok.: 41.33 g; Sól: 7.61 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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.zołąkowych | 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.) 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 | 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 | | |
| 2024-04-21 niedziela | 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 | Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) | | | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) | |
| | Wartość energetyczna: 2503.02 kcal; Białko ogółem: 113.55 g; Tłuszcz: 81.17 g; Kw. tł. nasy.: 34.56 g; Węglowodany ogółem: 343.55 g; W tym cukry: 74.01 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 7.82 g; | Wartość energetyczna: 2475.22 kcal; Białko ogółem: 114.72 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 363.79 g; W tym cukry: 77.25 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 7.01 g; | Wartość energetyczna: 2411.32 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 59.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 363.72 g; W tym cukry: 77.22 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 6.99 g; | Wartość energetyczna: 2327.57 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 362.21 g; W tym cukry: 84.51 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 7.81 g; | Wartość energetyczna: 2362.39 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 83.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 303.94 g; W tym cukry: 43.58 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 7.49 g; | Wartość energetyczna: 2800.59 kcal; Białko ogółem: 132.73 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 412.17 g; W tym cukry: 106.46 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 8.38 g; | Wartość energetyczna: 1955.46 kcal; Białko ogółem: 62.94 g; Tłuszcz: 33.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.71 g; Węglowodany ogółem: 355.29 g; W tym cukry: 90.47 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 5.28 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Marchew gotowana w plastrach () 80 g | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Banan 1szt. 1 szt Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Banan 1szt. 1 szt Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Marchew gotowana w plastrach () 80 g Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Salata zielona 10 g Marchew gotowana w plastrach () 80 g |
| | II ŚN | | | | | Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Mandarynka 1 szt |
| Obiad | Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na mleku obiad 400 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos jogurtowo-truskawkowy* 120 g (<u>MLE,</u>) | Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na mleku obiad 400 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos jogurtowo-truskawkowy* 120 g (<u>MLE,</u>) | Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos bazyliowy () 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 udźca 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 (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos bazyliowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na mleku obiad 400 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos jogurtowo-truskawkowy* 120 g (<u>MLE,</u>) | Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na mleku obiad 400 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>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 twarogu z koperkiem 70 g (<u>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 Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osionce niejadalnej 40 g 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 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 twarogu z koperkiem 60 g (<u>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 twarogu z koperkiem 140 g (<u>MLE,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) | Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>) | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>) | Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>) MUS owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt |
| | Wartość energetyczna: 2636.36 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 453.19 g; W tym cukry: 89.69 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 6.57 g; | Wartość energetyczna: 2741.68 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 470.86 g; W tym cukry: 96.16 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 6.86 g; | Wartość energetyczna: 2366.17 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 374.59 g; W tym cukry: 77.82 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 8.33 g; | Wartość energetyczna: 2375.00 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 58.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 382.49 g; W tym cukry: 103.58 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 8.10 g; | Wartość energetyczna: 2364.28 kcal; Białko ogółem: 119.90 g; Tłuszcz: 82.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 305.87 g; W tym cukry: 39.06 g; Błonnik pok.: 41.18 g; Sól: 9.34 g; | Wartość energetyczna: 3197.81 kcal; Białko ogółem: 119.83 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 37.01 g; Węglowodany ogółem: 532.29 g; W tym cukry: 136.59 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 8.85 g; | Wartość energetyczna: 2440.69 kcal; Białko ogółem: 68.90 g; Tłuszcz: 51.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 437.58 g; W tym cukry: 72.67 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 5.51 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- W/R 1 Podstawowa | BB- W/R 2 Łatwo strawna | BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych | BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | BB- W/R 9 Bogatobiałkowa | BB- W/R 10 Niskobiałkowa | |
|-------------------|--|--|--|--|---|---|--|---|
| 2024-04-23 wtorek | Śniadanie | Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) | Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>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</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> .) | Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> .) | Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>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</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> .) Mus z jabłek () z/c 100 g | Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) | Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>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</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> .) | Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Mandarynka 1 szt |
| | | II ŚN | | | | Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 10 g | Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> .) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 10 g | |
| 2024-04-23 wtorek | Obiad | Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> <u>GOR</u> .) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> .) Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</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</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> .) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> .) Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> .) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> .) Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> .) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Ryżowa () 300 ml (<u>MLE</u> <u>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 | Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> <u>GOR</u> .) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> .) Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</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</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> .) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> .) Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>MLE</u> <u>SEL</u> .) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>JAJ</u> .) Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml |
| | | Kolacja | Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 70 g (<u>RYB</u> <u>SEL</u> .) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 70 g (<u>RYB</u> <u>SEL</u> .) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g | Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>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 | Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> .) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 70 g (<u>RYB</u> <u>SEL</u> .) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g | Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 140 g (<u>RYB</u> <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 | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g | |
| | Wartość energetyczna: 2445.13 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 382.01 g; W tym cukry: 91.35 g; Błonnik pok.: 39.71 g; Sól: 7.85 g; | Wartość energetyczna: 2467.22 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 61.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 391.29 g; W tym cukry: 93.18 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 7.14 g; | Wartość energetyczna: 2380.48 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 390.68 g; W tym cukry: 91.92 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 6.90 g; | Wartość energetyczna: 2286.52 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 55.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 364.02 g; W tym cukry: 89.83 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 6.70 g; | Wartość energetyczna: 2273.46 kcal; Białko ogółem: 107.32 g; Tłuszcz: 65.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 334.38 g; W tym cukry: 61.01 g; Błonnik pok.: 44.41 g; Sól: 7.46 g; | Wartość energetyczna: 2980.45 kcal; Białko ogółem: 139.79 g; Tłuszcz: 76.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 449.12 g; W tym cukry: 125.95 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sól: 8.84 g; | Wartość energetyczna: 2130.88 kcal; Białko ogółem: 65.93 g; Tłuszcz: 43.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 381.19 g; W tym cukry: 83.31 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 5.39 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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.zołąkowych | BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | BB- W/R 9 Bogatobiałkowa | BB- W/R 10 Niskobiałkowa | |
|------------------|---|--|---|---|--|---|--|---|
| 2024-04-24 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 JECZ</u>) | Bulka 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 JECZ</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) | Bulka 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 JECZ</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) | Bulka 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 JECZ</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 JECZ</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 JECZ</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bulka 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 | Bulka pszenna długa krojona 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 | |
| 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 Ogórek kiszony z cebulką z olejem 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 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 Ogórek kiszony z cebulką z olejem 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 | Bulka 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 | Bulka 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 | Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt 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 | Bulka 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 | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g |
| PN | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | | | | Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>) | |
| | Wartość energetyczna: 2512.28 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 378.70 g; W tym cukry: 116.49 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 8.62 g; | Wartość energetyczna: 2422.03 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 55.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 382.80 g; W tym cukry: 113.93 g; Błonnik pok.: 20.00 g; Sól: 5.87 g; | Wartość energetyczna: 2229.47 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 48.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 351.46 g; W tym cukry: 88.09 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sól: 5.85 g; | Wartość energetyczna: 2353.74 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 378.81 g; W tym cukry: 110.37 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sól: 6.58 g; | Wartość energetyczna: 2132.82 kcal; Białko ogółem: 104.91 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 301.84 g; W tym cukry: 45.53 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 9.84 g; | Wartość energetyczna: 2806.12 kcal; Białko ogółem: 128.18 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 435.35 g; W tym cukry: 146.07 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 7.11 g; | Wartość energetyczna: 1907.47 kcal; Białko ogółem: 66.33 g; Tłuszcz: 41.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.21 g; Węglowodany ogółem: 321.41 g; W tym cukry: 58.70 g; Błonnik pok.: 16.28 g; Sól: 4.52 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 makiem 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 makiem 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 makiem 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.) Kawa zbożowa z makiem 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 makiem 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 makiem 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.) 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.) Ser żółty 30 g (MLE.) Mix салат 10 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE.) Mix салат 10 g | |
| Obiad | Barszcz ukraiński 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.) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.) 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.) | 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 ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/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.) | 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 Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 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 Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 40 g Salatka 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 oslonce niejadalnej 40 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g | Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 40 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 40 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 oslonce niejadalnej 80 g Salatka 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 | Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Mandarynka 1 szt | Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Mandarynka 1 szt | Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Mandarynka 1 szt | Mandarynka 1 szt Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt | |
| | Wartość energetyczna: 2327.04 kcal; Białko ogółem: 120.25 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 342.44 g; W tym cukry: 82.61 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 8.86 g; | Wartość energetyczna: 2370.31 kcal; Białko ogółem: 122.90 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 352.23 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 8.06 g; | Wartość energetyczna: 2362.91 kcal; Białko ogółem: 122.87 g; Tłuszcz: 52.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 359.15 g; W tym cukry: 81.79 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 8.07 g; | Wartość energetyczna: 2383.89 kcal; Białko ogółem: 117.20 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 352.78 g; W tym cukry: 86.38 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 7.89 g; | Wartość energetyczna: 2207.83 kcal; Białko ogółem: 124.88 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 287.76 g; W tym cukry: 52.31 g; Błonnik pok.: 38.84 g; Sól: 9.12 g; | Wartość energetyczna: 2847.63 kcal; Białko ogółem: 145.50 g; Tłuszcz: 76.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 401.07 g; W tym cukry: 106.96 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 10.49 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 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- W/R 1 Podstawowa | BB- W/R 2 Łatwo strawna | BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu | BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych | BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | BB- W/R 9 Bogatobiałkowa | BB- W/R 10 Niskobiałkowa |
|----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (<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 Serek homo. naturalny 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 Serek homo. naturalny 50 g (<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 Serek homo. naturalny 50 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 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.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 70 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 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>) | |
| 2024-04-26 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 () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z 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) 100 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) | Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) 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 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,3l 1 szt Pomidor 80 g |
| PN | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) | | Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) 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: 2748.84 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 92.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 390.84 g; W tym cukry: 99.88 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 7.74 g; | Wartość energetyczna: 2475.03 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 394.59 g; W tym cukry: 108.14 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 6.33 g; | Wartość energetyczna: 2427.62 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 387.09 g; W tym cukry: 104.02 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 6.48 g; | Wartość energetyczna: 2454.76 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 369.82 g; W tym cukry: 85.07 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 7.80 g; | Wartość energetyczna: 2230.38 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 304.54 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 7.39 g; | Wartość energetyczna: 2858.91 kcal; Białko ogółem: 131.17 g; Tłuszcz: 73.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 428.99 g; W tym cukry: 120.20 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 7.28 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 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 (<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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g 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>) | Bulka 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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | Bulka 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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | Bulka 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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) | Bulka 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>) 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>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | Bulka 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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Salata 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>) Jabłko 1 szt 1 szt | Bulka 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>) Jabłko 1 szt 1 szt | |
| Obiad | Ogórkowa z ziemniakami (). 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Buraczki gotowane () drobno tarte 200 g | Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Buraczki gotowane () 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 JECZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml | Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Cukinia pieczona z olejem * 80 g | Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Banan 1szt. 1 szt | Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Banan 1szt. 1 szt | Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml | Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Salata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem * 80 g | Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 50 g Marmoladka z jabłkiem 50 g Mandarynka 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml |
| PN | Wafle ryżowe 30 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g | Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g | Wafle ryżowe 30 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g | Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g | Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z sola morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g | Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Wafle ryżowe 30 g |
| | Wartość energetyczna: 2433.92 kcal; Białko ogółem: 115.84 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 352.55 g; W tym cukry: 70.07 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 8.62 g; | Wartość energetyczna: 2558.41 kcal; Białko ogółem: 117.35 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 371.52 g; W tym cukry: 71.50 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 7.87 g; | Wartość energetyczna: 2471.80 kcal; Białko ogółem: 118.37 g; Tłuszcz: 62.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 371.91 g; W tym cukry: 77.33 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 7.92 g; | Wartość energetyczna: 2441.42 kcal; Białko ogółem: 112.24 g; Tłuszcz: 52.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 392.70 g; W tym cukry: 113.12 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 7.74 g; | Wartość energetyczna: 2579.46 kcal; Białko ogółem: 122.12 g; Tłuszcz: 85.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 345.59 g; W tym cukry: 50.59 g; Błonnik pok.: 36.79 g; Sól: 8.57 g; | Wartość energetyczna: 3027.56 kcal; Białko ogółem: 136.09 g; Tłuszcz: 85.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 439.46 g; W tym cukry: 116.87 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 9.72 g; | Wartość energetyczna: 2038.02 kcal; Białko ogółem: 62.65 g; Tłuszcz: 48.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 349.18 g; W tym cukry: 65.87 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 4.69 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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.zołąkowych | BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | BB- W/R 9 Bogatobiałkowa | BB- W/R 10 Niskobiałkowa | |
|----------------------|----------------------|--|---|---|---|---|---|---|
| 2024-04-28 niedziela | 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>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sałata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sałata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml |
| | | II ŚN | | | | Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Papryka świeża 50 g | Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata strzępiasta zielona 10 g | |
| 2024-04-28 niedziela | Obiad | Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z 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 | Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 50 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml |
| | | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mandarynka 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mandarynka 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mandarynka 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt | Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g Mandarynka 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Mandarynka 1 szt |
| 2024-04-28 niedziela | PN | 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 | Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>) <u>może zawierać: ORZ, SEZ,</u> Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopy b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>) <u>może zawierać: ORZ, SEZ,</u> Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>) <u>może zawierać: ORZ, SEZ,</u> | |
| | | Wartość energetyczna: 2562.33 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 364.79 g; W tym cukry: 77.31 g; Błonnik pok.: 47.50 g; Sól: 6.97 g; | Wartość energetyczna: 2316.93 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 50.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 352.54 g; W tym cukry: 66.84 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 6.83 g; | Wartość energetyczna: 2210.35 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 344.79 g; W tym cukry: 59.66 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 7.02 g; | Wartość energetyczna: 2384.60 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 395.06 g; W tym cukry: 102.06 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 7.59 g; | Wartość energetyczna: 2143.79 kcal; Białko ogółem: 131.48 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 284.57 g; W tym cukry: 34.04 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 6.84 g; | Wartość energetyczna: 2697.09 kcal; Białko ogółem: 130.56 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 401.44 g; W tym cukry: 97.34 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 7.69 g; | Wartość energetyczna: 1898.15 kcal; Białko ogółem: 66.82 g; Tłuszcz: 36.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 328.11 g; W tym cukry: 53.84 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sól: 4.73 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- W/R C1 Podstawowa | BB- W/R C2 Łatwostrawna | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzyw. węglowodanów | |
|-------------------------|-----------------------|--|--|--|
| 2024-04-15 poniedziałek | Śniadanie | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g Marchew w plasterkach gotowana () 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g |
| | II ŚN | Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt |
| | Obiad | Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos koperkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | Kolecja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| | PN | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2714.67 kcal; Białko ogółem: 126.05 g; Tłuszcz: 72.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 407.65 g; W tym cukry: 112.04 g; Błonnik pok.: 46.61 g; Sól: 8.26 g; | Wartość energetyczna: 2429.51 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 363.71 g; W tym cukry: 84.07 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 6.85 g; | Wartość energetyczna: 2343.47 kcal; Białko ogółem: 111.97 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 332.11 g; W tym cukry: 74.47 g; Błonnik pok.: 46.71 g; Sól: 7.13 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- W/R C1 Podstawowa | BB- W/R C2 Łatwostrawna | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | |
|-------------------|-----------------------|---|--|--|
| 2024-04-16 wtorek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>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.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JECZ.</u>) | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>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.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JECZ.</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JECZ.</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 extra 82% 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 extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata lodowa 10 g |
| | Obiad | Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Sos meksykański 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>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.</u> , <u>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- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u> , <u>GLU OW.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2653.73 kcal; Białko ogółem: 130.14 g; Tłuszcz: 83.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 364.95 g; W tym cukry: 88.53 g; Błonnik pok.: 41.48 g; Sól: 9.12 g; | Wartość energetyczna: 2531.89 kcal; Białko ogółem: 131.83 g; Tłuszcz: 58.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 381.59 g; W tym cukry: 106.76 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 8.06 g; | Wartość energetyczna: 2063.55 kcal; Białko ogółem: 123.08 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 278.96 g; W tym cukry: 41.89 g; Błonnik pok.: 39.87 g; Sól: 7.93 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- W/R C1 Podstawowa | BB- W/R C2 Łatwostrawna | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzyw. węglowodanów | |
|------------------|--|---|--|---|
| 2024-04-17 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.) Sałata zielona 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.) 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.) Sałata zielona 10 g | 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.) 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 | Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Papryka świeża 50 g |
| | Obiad | Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka wykwinтна z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.) | Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.) | Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka wykwinтна z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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 (RYB.) 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.) 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.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml |
| | PN | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt | | |
| | Wartość energetyczna: 2607.76 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 87.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 368.40 g; W tym cukry: 85.22 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 9.25 g; | Wartość energetyczna: 2550.68 kcal; Białko ogółem: 108.61 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 398.46 g; W tym cukry: 84.45 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 7.67 g; | Wartość energetyczna: 2284.29 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 82.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 307.76 g; W tym cukry: 52.96 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 8.49 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- W/R C1 Podstawowa | BB- W/R C2 Łatwostrawna | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | |
|---------------------|--|--|--|--|
| 2024-04-18 czwartek | Śniadanie | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>Serek homo z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</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>Serek homo z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</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>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> | <p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek homo z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> |
| | II ŚN | <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Hummus 50 g (<u>SEŻ.</u>)</p> <p>Mix салат 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 naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mix салат 10 g</p> | <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Hummus 50 g (<u>SEŻ.</u>)</p> <p>Mix салат 10 g</p> |
| Obiad | <p>Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p> <p>Salatka szwedzka () 200 g (<u>GOR.</u>)</p> | <p>Ziemiaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p> <p>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g</p> | <p>Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Salatka szwedzka () 200 g (<u>GOR.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> | |
| | Kolacja | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>)</p> <p>Salatka jarzynowa () 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</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>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>)</p> <p>Salatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa 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>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>)</p> <p>Salatka jarzynowa () 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> |
| PN | <p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</p> <p>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> | | | |
| | <p>Wartość energetyczna: 2888.93 kcal; Białko ogółem: 123.59 g; Tłuszcz: 91.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 414.44 g; W tym cukry: 72.28 g; Błonnik pok.: 41.37 g; Sól: 12.45 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2825.07 kcal; Białko ogółem: 125.37 g; Tłuszcz: 87.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 402.67 g; W tym cukry: 75.33 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 8.30 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2361.12 kcal; Białko ogółem: 111.11 g; Tłuszcz: 79.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 318.71 g; W tym cukry: 33.10 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sól: 10.93 g;</p> | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- W/R C1 Podstawowa | BB- W/R C2 Łatwostrawna | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | |
|-------------------|--|--|---|--|
| 2024-04-19 piątek | Śniadanie | <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 SN | <p>Polewica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g</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>Polewica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g</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>Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> | | <p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>Gruszka 1szt. 150 g</p> |
| | <p>Wartość energetyczna: 3004.20 kcal; Białko ogółem: 125.59 g; Tłuszcz: 95.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 426.40 g; W tym cukry: 138.07 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sól: 7.67 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2878.85 kcal; Białko ogółem: 124.27 g; Tłuszcz: 79.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 434.38 g; W tym cukry: 143.89 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 8.16 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2197.68 kcal; Białko ogółem: 115.09 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 300.32 g; W tym cukry: 53.83 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 7.41 g;</p> | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | | BB- W/R C1 Podstawowa | BB- W/R C2 Łatwostrawna | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów |
|-------------------|--|---|---|---|
| 2024-04-20 sobota | Śniadanie | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</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>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) 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 JECZ.</u>) Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Salata 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>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 | 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 |
| | 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 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 | Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, SEZ.</u>) | |
| | Wartość energetyczna: 2756.38 kcal; Białko ogółem: 137.36 g; Tłuszcz: 86.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 383.43 g; W tym cukry: 89.83 g; Błonnik pok.: 40.66 g; Sól: 8.75 g; | Wartość energetyczna: 2948.90 kcal; Białko ogółem: 137.79 g; Tłuszcz: 84.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 433.39 g; W tym cukry: 138.47 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 8.11 g; | Wartość energetyczna: 2572.68 kcal; Białko ogółem: 137.23 g; Tłuszcz: 80.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 349.80 g; W tym cukry: 41.36 g; Błonnik pok.: 41.33 g; Sól: 7.61 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- W/R C1 Podstawowa | BB- W/R C2 Łatwostrawna | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | |
|----------------------|-----------------------|---|--|--|
| 2024-04-21 niedziela | 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>Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Gruszka 1szt. 150 g</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>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</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>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Gruszka 1szt. 150 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)</p> |
| | II ŚN | <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (<u>SOJ</u>)</p> <p>Ogórek świeży 50 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>Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (<u>SOJ</u>)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> | <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (<u>SOJ</u>)</p> <p>Ogórek świeży 50 g</p> |
| | Obiad | <p>Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g</p> <p>Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p> | <p>Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g</p> <p>Brokuł gotowany* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p> | <p>Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> |
| | Kolacja | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<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>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa 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>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> |
| | PN | <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p> | <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)</p> | |
| | | <p>Wartość energetyczna: 2623.42 kcal; Białko ogółem: 126.54 g; Tłuszcz: 88.32 g; Kw. tł. nasy.: 39.08 g; Węglowodany ogółem: 346.11 g; W tym cukry: 81.73 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 8.32 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2630.82 kcal; Białko ogółem: 123.90 g; Tłuszcz: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 381.83 g; W tym cukry: 77.96 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 7.30 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2362.39 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 83.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 303.94 g; W tym cukry: 43.58 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 7.49 g;</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- W/R C1 Podstawowa | BB- W/R C2 Łatwostrawna | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | |
|-------------------------|-----------------------|--|--|---|
| 2024-04-22 poniedziałek | Śniadanie | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> | <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Marchew gotowana w plasterach () 80 g</p> <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> | <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> |
| | II SN | <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>Mandarynka 1 szt</p> | <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 30 g</p> <p>Mandarynka 1 szt</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>Mandarynka 1 szt</p> |
| | Obiad | <p>Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ryż na mleku obiad 400 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mus z jabłek () z/c 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml (<u>MLE.</u>)</p> <p>Sos jogurtowo-truskawkowy* 120 g (<u>MLE.</u>)</p> | <p>Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ryż na mleku obiad 400 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mus z jabłek () z/c 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml (<u>MLE.</u>)</p> <p>Sos jogurtowo-truskawkowy* 120 g (<u>MLE.</u>)</p> | <p>Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Ryż na sypko (brązowy) 200 g</p> <p>Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos bazylkowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</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 (<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 twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</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 twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa 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 twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> |
| | PN | <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Mini pasztecik z nadzieniem mięsnym 35g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p> | <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)</p> | <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> |
| | | <p>Wartość energetyczna: 2894.42 kcal; Białko ogółem: 104.07 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 40.11 g; Węglowodany ogółem: 477.90 g; W tym cukry: 99.07 g; Błonnik pok.: 38.24 g; Sól: 7.48 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2932.95 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 499.89 g; W tym cukry: 105.75 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 7.85 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2376.65 kcal; Białko ogółem: 121.60 g; Tłuszcz: 83.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 306.26 g; W tym cukry: 39.39 g; Błonnik pok.: 41.19 g; Sól: 9.37 g;</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- W/R C1 Podstawowa | BB- W/R C2 Łatwostrawna | BB- W/R C3 z ogr. łatwostraw. węglowodanów | |
|-------------------|---|--|--|--|
| 2024-04-23 wtorek | Śniadanie | Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> <u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> <u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) | Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> <u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) |
| | | II ŚN | Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>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</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ.</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</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u> <u>GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ.</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</u> <u>PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 70 g (<u>RYB.</u> <u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 70 g (<u>RYB.</u> <u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g | Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 70 g (<u>RYB.</u> <u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g |
| PN | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | | | |
| | Wartość energetyczna: 2607.96 kcal; Białko ogółem: 115.36 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 396.92 g; W tym cukry: 93.38 g; Błonnik pok.: 42.13 g; Sól: 8.22 g; | Wartość energetyczna: 2650.06 kcal; Białko ogółem: 114.87 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 411.02 g; W tym cukry: 95.42 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 7.51 g; | Wartość energetyczna: 2273.46 kcal; Białko ogółem: 107.32 g; Tłuszcz: 65.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 334.38 g; W tym cukry: 61.01 g; Błonnik pok.: 44.41 g; Sól: 7.46 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- W/R C1 Podstawowa | BB- W/R C2 Łatwostrawna | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzyw. węglowodanów | |
|------------------|---|--|---|---|
| 2024-04-24 środa | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 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 JECZ</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>) 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 JECZ</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) |
| | 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 | Bułka pszenna długa krojona 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 | 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 |
| | 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 Ogórek kiszony z cebulką z olejem 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>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką 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 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 | 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 |
| | PN | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | | Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) |
| | Wartość energetyczna: 2658.05 kcal; Białko ogółem: 109.37 g; Tłuszcz: 78.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 393.82 g; W tym cukry: 117.75 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 9.70 g; | Wartość energetyczna: 2588.11 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 402.90 g; W tym cukry: 115.85 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 6.95 g; | Wartość energetyczna: 2132.82 kcal; Białko ogółem: 104.91 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 301.84 g; W tym cukry: 45.53 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 9.84 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- W/R C1 Podstawowa | BB- W/R C2 Łatwostrawna | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | |
|---------------------|--|--|--|---|
| 2024-04-25 czwartek | 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) 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.) 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. 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 | 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 |
| | II ŚN | Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 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 | Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Mix sałat 10 g |
| | Obiad | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Makaron 200 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.) 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 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 ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos własny () 120 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 Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 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 | Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| | PN | Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 1 szt | | |
| | Wartość energetyczna: 2541.70 kcal; Białko ogółem: 131.52 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 356.24 g; W tym cukry: 82.89 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 9.76 g; | Wartość energetyczna: 2613.61 kcal; Białko ogółem: 128.75 g; Tłuszcz: 72.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 371.37 g; W tym cukry: 78.46 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 8.70 g; | Wartość energetyczna: 2207.83 kcal; Białko ogółem: 124.88 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 287.76 g; W tym cukry: 52.31 g; Błonnik pok.: 38.84 g; Sól: 9.12 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- W/R C1 Podstawowa | BB- W/R C2 Łatwostrawna | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzyw. węglowodanów | |
|-------------------|-----------------------|---|---|--|
| 2024-04-26 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Gruszka 1szt. 150 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 |
| | II ŚN | Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plastry () 50 g | Bułka pszenna długa krojona 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>) | Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plastry () 50 g |
| | 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>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 70 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 10 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| | PN | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) | Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | |
| | | Wartość energetyczna: 2947.27 kcal; Białko ogółem: 114.11 g; Tłuszcz: 100.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 411.24 g; W tym cukry: 105.12 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 8.22 g; | Wartość energetyczna: 2693.46 kcal; Białko ogółem: 114.26 g; Tłuszcz: 68.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 419.81 g; W tym cukry: 113.59 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 6.82 g; | Wartość energetyczna: 2273.64 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 309.44 g; W tym cukry: 50.79 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 7.40 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- W/R C1 Podstawowa | BB- W/R C2 Łatwostrawna | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzyw. węglowodanów | |
|-------------------|-----------------------|--|---|---|
| 2024-04-27 sobota | Śniadanie | <p>Płatki pszenne 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>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>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>)</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>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>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>)</p> <p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> | <p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>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>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>)</p> |
| | II ŚN | <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> | <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Serek grani z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> | <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> |
| 2024-04-27 sobota | Obiad | <p>Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Gulasz z udźca kurczaka 250 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ,</u>)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p> | <p>Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Gulasz z udźca kurczaka 250 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ,</u>)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p> | <p>Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ,</u>)</p> <p>Gulasz z udźca kurczaka 250 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 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>Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)</p> <p>Rzodkiew szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 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>Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 80 g</p> | <p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)</p> <p>Rzodkiew szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml</p> |
| 2024-04-27 sobota | PN | <p>Wafle ryżowe 30 g</p> <p>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> | <p>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p> | <p>Pieczynko chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</u>)</p> <p>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> |
| | | <p>Wartość energetyczna: 2812.52 kcal; Białko ogółem: 124.04 g; Tłuszcz: 91.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 388.16 g; W tym cukry: 84.83 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 9.71 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2850.16 kcal; Białko ogółem: 126.83 g; Tłuszcz: 85.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 408.36 g; W tym cukry: 88.16 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 8.64 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2579.46 kcal; Białko ogółem: 122.12 g; Tłuszcz: 85.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 345.59 g; W tym cukry: 50.59 g; Błonnik pok.: 36.79 g; Sól: 8.57 g;</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- W/R C1 Podstawowa | BB- W/R C2 Łatwostrawna | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzyw. węglowodanów | |
|----------------------|---|---|--|---|
| 2024-04-28 niedziela | Śniadanie | <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>Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ,</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</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 doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ,</u>)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)</p> <p>Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> | <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ,</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> |
| | II ŚN | <p>Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Papryka świeża 50 g</p> | <p>Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Salata strzępiasta zielona 10 g</p> | <p>Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Papryka świeża 50 g</p> |
| | Obiad | <p>Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)</p> <p>Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g</p> <p>Kapusta zasmażana () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p> | <p>Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Schab gotowany 100 g</p> <p>Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p> <p>Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p> | <p>Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Schab gotowany 100 g</p> <p>Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p> <p>Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 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>Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Salata zielona 30 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Mandarynka 1 szt</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>Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Salata zielona 30 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> | <p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Salata zielona 30 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> |
| | PN | <p>Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,</u>)</p> <p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p> | <p>Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u> może zawierać: <u>ORZ, SEZ,</u>)</p> <p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p> | <p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p> <p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> |
| | <p>Wartość energetyczna: 2756.96 kcal; Białko ogółem: 115.95 g; Tłuszcz: 82.21 g; Kw. tł. nasy.: 38.14 g; Węglowodany ogółem: 382.19 g; W tym cukry: 80.19 g; Błonnik pok.: 50.88 g; Sól: 7.88 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2523.39 kcal; Białko ogółem: 122.49 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 371.74 g; W tym cukry: 68.84 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 7.46 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2143.79 kcal; Białko ogółem: 131.48 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 284.37 g; W tym cukry: 34.04 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 6.84 g;</p> | |

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

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