

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 | |
|-------------------------|--|--|---|--|--|---|--|
| 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 JĘCZ.</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 plasterkach gotowana () 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Marchew w plasterkach gotowana () 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Marchew w plasterkach gotowana () 80 g | |
| | II ŚN | | | | Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 200 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 200 g | |
| 2024-06-10 poniedziałek | 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 i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i 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 | Zupa wiosenna z cukinią i 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 i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i 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 |
| | | Kolacja | 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 | 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 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 smarowania 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 (<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 jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) | | | | Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | |
| | Wartość energetyczna: 2440.07 kcal; Białko ogółem: 113.84 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 366.96 g; W tym cukry: 88.10 g; Błonnik pok.: 41.79 g; Sól: 7.59 g; | Wartość energetyczna: 2379.64 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 65.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 352.88 g; W tym cukry: 74.92 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 7.12 g; | Wartość energetyczna: 2250.53 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 53.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.02 g; Węglowodany ogółem: 347.23 g; W tym cukry: 74.48 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 7.75 g; | Wartość energetyczna: 2222.87 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 55.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 343.02 g; W tym cukry: 83.17 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 7.83 g; | Wartość energetyczna: 2408.67 kcal; Białko ogółem: 115.17 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 346.25 g; W tym cukry: 82.72 g; Błonnik pok.: 45.81 g; Sól: 6.93 g; | Wartość energetyczna: 2748.89 kcal; Białko ogółem: 124.47 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 405.50 g; W tym cukry: 122.25 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 8.15 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 | |
|-------------------|----------------------|--|--|--|---|--|---|
| 2024-06-11 wtorek | 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>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) 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>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 80 g 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>) Twarożek z koperkiem 70 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>) Pomidor b/skórki 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 80 g Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) |
| | | 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 Sałata lodowa 10 g |
| | Obiad | Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, 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, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 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 Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Sałatka wiosenna () 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 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 (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 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 (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 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 (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Sałatka wiosenna () 80 g 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, GLU OW,</u>) 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>) | |
| | | Wartość energetyczna: 2518.81 kcal; Białko ogółem: 119.61 g; Tłuszcz: 79.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 348.55 g; W tym cukry: 87.73 g; Błonnik pok.: 36.66 g; Sól: 8.19 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: 2073.87 kcal; Białko ogółem: 122.25 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 279.48 g; W tym cukry: 44.00 g; Błonnik pok.: 38.42 g; Sól: 7.98 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; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 |
|---------------------------|--|---|--|---|---|--|
| 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 świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukinia pieczona z olejem* 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukinia pieczona z olejem* 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Sałata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Cukinia pieczona z olejem* 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/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 |
| 2024-06-12 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 Surówka wykwinna z olejem b/c 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.) |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pomidor b/skórki 80 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pomidor b/skórki 80 g | Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) 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: 2410.84 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 80.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 343.46 g; W tym cukry: 81.29 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 7.85 g; | Wartość energetyczna: 2325.05 kcal; Białko ogółem: 97.13 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 362.79 g; W tym cukry: 79.12 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 8.03 g; | Wartość energetyczna: 2321.48 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 371.86 g; W tym cukry: 88.54 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 8.30 g; | Wartość energetyczna: 2539.35 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 420.14 g; W tym cukry: 123.83 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 8.11 g; | Wartość energetyczna: 2319.41 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 89.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 300.25 g; W tym cukry: 51.93 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 8.00 g; | Wartość energetyczna: 2677.25 kcal; Białko ogółem: 117.07 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 412.79 g; W tym cukry: 109.85 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 9.43 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 |
|------------------------------|--|---|---|---|---|---|
| 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 JĘCZ.</u>) | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 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>) 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 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) |
| | 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 sałat 10 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Mix sałat 10 g |
| 2024-06-13 czwartek 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 udzka 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 udzka kurczaka 100 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ.</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 smarowania 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 z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 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 z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 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 z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 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 z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) | Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 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 z olejem () 80 g (<u>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>) | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2614.81 kcal; Białko ogółem: 115.80 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 400.45 g; W tym cukry: 71.65 g; Błonnik pok.: 39.12 g; Sól: 11.14 g; | Wartość energetyczna: 2649.26 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 80.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 384.24 g; W tym cukry: 74.38 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 8.00 g; | Wartość energetyczna: 2331.22 kcal; Białko ogółem: 113.34 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 353.07 g; W tym cukry: 64.57 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 7.78 g; | Wartość energetyczna: 2373.42 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 65.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 353.10 g; W tym cukry: 66.44 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 8.40 g; | Wartość energetyczna: 2354.80 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 77.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 322.43 g; W tym cukry: 32.76 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 10.70 g; | Wartość energetyczna: 3033.29 kcal; Białko ogółem: 142.32 g; Tłuszcz: 90.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 432.57 g; W tym cukry: 103.38 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 10.16 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 | |
|-------------------|----------------------|---|--|--|---|---|--|
| 2024-06-14 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Mandarynka 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/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>) 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>) |
| | | II ŚN | | | | Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</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>) | 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>) |
| 2024-06-14 piątek | Obiad | Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Salatka 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 (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z 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 (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Salatka 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 (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 smarowania 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 smarowania 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| PN | | Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt | | | Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt | Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt | |
| | | Wartość energetyczna: 2724.90 kcal; Białko ogółem: 120.62 g; Tłuszcz: 77.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 402.36 g; W tym cukry: 134.17 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 6.23 g; | Wartość energetyczna: 2606.07 kcal; Białko ogółem: 118.22 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 394.49 g; W tym cukry: 127.35 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 5.69 g; | Wartość energetyczna: 2534.87 kcal; Białko ogółem: 122.66 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 395.07 g; W tym cukry: 127.76 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 5.49 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: 2190.33 kcal; Białko ogółem: 120.83 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 289.64 g; W tym cukry: 46.24 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 7.14 g; | Wartość energetyczna: 2902.22 kcal; Białko ogółem: 141.25 g; Tłuszcz: 73.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 425.13 g; W tym cukry: 138.25 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 7.26 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 |
|-------------------|-----------|--|---|--|--|---|--|
| 2024-06-15 sobota | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) | Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Sałata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Pomidor b/skórki 80 g | Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Sałata zielona 10 g |
| | II ŚN | | | | | Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt |
| | Obiad | Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt | Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 (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 | 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.) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.) | Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.) | Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2689.83 kcal; Białko ogółem: 127.96 g; Tłuszcz: 88.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 369.45 g; W tym cukry: 87.03 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 8.60 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: 2671.62 kcal; Białko ogółem: 138.90 g; Tłuszcz: 88.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 353.92 g; W tym cukry: 41.49 g; Błonnik pok.: 39.66 g; Sól: 7.77 g; | Wartość energetyczna: 3083.90 kcal; Białko ogółem: 138.99 g; Tłuszcz: 84.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 463.09 g; W tym cukry: 166.97 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 8.26 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 | |
|----------------------|----------------------|---|---|---|--|---|---|
| 2024-06-16 niedziela | 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.) Kiwi 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.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiiniowym 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 brzoskwiiniowym 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.) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 40 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt 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 brzoskwiiniowym 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) |
| | | 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.) Salata lodowa 10 g |
| 2024-06-16 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 z kurczaka 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 z kurczaka 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 z kurczaka 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 z kurczaka 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 |
| | | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 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 smarowania 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 smarowania 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 smarowania 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| | PN | 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.) | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2468.82 kcal; Białko ogółem: 113.44 g; Tłuszcz: 81.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 334.18 g; W tym cukry: 67.17 g; Błonnik pok.: 27.79 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: 2288.15 kcal; Białko ogółem: 98.73 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 362.43 g; W tym cukry: 84.73 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 6.86 g; | Wartość energetyczna: 2328.19 kcal; Białko ogółem: 117.25 g; Tłuszcz: 83.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 294.57 g; W tym cukry: 36.74 g; Błonnik pok.: 32.94 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; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 |
|-----------|---|---|---|---|--|---|
| 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 Sałata 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.</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>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata 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 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>) Arbuz 200 g 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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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>) Sałata 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>) |
| | 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>) Arbuz 200 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 Arbuz 200 g |
| Obiad | Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 400 g (<u>MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 120 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/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>) 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 Ziemniaki gotowane () 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 sypek (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>) |
| | Kolacja | 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 Pasta z twarogu i rzodkiewki 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 smarowania 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 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 Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| 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>) |
| | Wartość energetyczna: 2660.71 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 459.00 g; W tym cukry: 89.65 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 7.97 g; | Wartość energetyczna: 2777.68 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 476.26 g; W tym cukry: 96.16 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 8.26 g; | Wartość energetyczna: 2402.17 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 379.99 g; W tym cukry: 77.82 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 9.73 g; | Wartość energetyczna: 2310.30 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 370.82 g; W tym cukry: 96.29 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 9.93 g; | Wartość energetyczna: 2500.01 kcal; Białko ogółem: 123.08 g; Tłuszcz: 84.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 334.47 g; W tym cukry: 60.55 g; Błonnik pok.: 40.95 g; Sól: 10.78 g; | Wartość energetyczna: 3332.81 kcal; Białko ogółem: 123.23 g; Tłuszcz: 75.63 g; Kw. tł. nasy.: 37.19 g; Węglowodany ogółem: 560.09 g; W tym cukry: 157.79 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 10.26 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 |
|----------------------------|--|---|---|--|--|---|
| Śniadanie | Makarona 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>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekami 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>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekami z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Makarona na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekami z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Makarona 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>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Kawa zbożowa z mlekami z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Makarona na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekami b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) | Makarona 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>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 80 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekami z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) |
| | II ŚN | | | | Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Salata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g |
| 2024-06-18 wtorek Obiad | Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml |
| | Kolacja | Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab klasyczny wp, z dodatkiem wody, wędzony, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab klasyczny wp, z dodatkiem wody, wędzony, parzony 40 g (<u>SOJ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g | Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| 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 |
| | Wartość energetyczna: 2473.74 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 383.75 g; W tym cukry: 90.04 g; Błonnik pok.: 37.78 g; Sól: 8.36 g; | Wartość energetyczna: 2442.33 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 387.38 g; W tym cukry: 91.18 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 7.04 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: 2407.60 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 80.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 339.02 g; W tym cukry: 57.98 g; Błonnik pok.: 42.44 g; Sól: 8.68 g; | Wartość energetyczna: 2860.66 kcal; Białko ogółem: 125.77 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 440.99 g; W tym cukry: 121.96 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 8.46 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 | |
|--|---|--|---|---|--|---|--|
| 2024-06-19 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>) | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Arbuz 200 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</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 |
| 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 Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) 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 Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) 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 Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) 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 Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ</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 Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ</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 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 | |
| PN | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g | | | | Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g | |
| Wartość energetyczna: 2447.26 kcal; Białko ogółem: 95.81 g; Tłuszcz: 63.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 385.44 g; W tym cukry: 109.73 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 5.60 g; | | Wartość energetyczna: 2395.31 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 52.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 393.66 g; W tym cukry: 111.34 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 5.52 g; | Wartość energetyczna: 2254.87 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 46.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.50 g; Węglowodany ogółem: 366.01 g; W tym cukry: 83.21 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sól: 5.53 g; | Wartość energetyczna: 2379.14 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 49.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 393.36 g; W tym cukry: 105.49 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sól: 6.26 g; | Wartość energetyczna: 2133.90 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 301.23 g; W tym cukry: 52.89 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 6.94 g; | Wartość energetyczna: 2779.39 kcal; Białko ogółem: 121.22 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 446.21 g; W tym cukry: 143.47 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 6.76 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 | |
|---------------------|----------------------|--|--|---|--|--|--|
| 2024-06-20 czwartek | 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.) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Rukola 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.) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Rukola 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.) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 40 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Rukola 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.) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 80 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Rukola 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 |
| | Obiad | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (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.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 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.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (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.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 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 | Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g | Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 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 smarowania 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 Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt | |
| | PN | 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 | |
| | | Wartość energetyczna: 2427.06 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 72.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 349.30 g; W tym cukry: 86.50 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 8.13 g; | Wartość energetyczna: 2470.34 kcal; Białko ogółem: 113.57 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 359.09 g; W tym cukry: 80.36 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 7.33 g; | Wartość energetyczna: 2462.94 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 366.00 g; W tym cukry: 85.68 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 7.34 g; | Wartość energetyczna: 2362.52 kcal; Białko ogółem: 112.77 g; Tłuszcz: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 352.20 g; W tym cukry: 86.58 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 7.21 g; | Wartość energetyczna: 2307.86 kcal; Białko ogółem: 115.55 g; Tłuszcz: 81.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 294.62 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 41.95 g; Sól: 8.39 g; | Wartość energetyczna: 2892.64 kcal; Białko ogółem: 128.98 g; Tłuszcz: 87.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 408.27 g; W tym cukry: 111.07 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 8.12 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 |
|----------------------------|--|--|--|---|--|--|
| Sniadanie | 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 Arbuz 200 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 Arbuz 200 g 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>) Arbuz 200 g 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>) Serek homo. naturalny 70 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>) 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>) Arbuz 200 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>) Arbuz 200 g Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) |
| | II ŚN | | | | Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) |
| 2024-06-21 piątek Obiad | Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty młodej 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 (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) 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 (Morszczuk) 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 (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 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 (Morszczuk) 120 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałatka wiosenna - diety 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>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałatka wiosenna - diety 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałatka wiosenna - diety 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałatka wiosenna - diety 80 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>) | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) |
| | Wartość energetyczna: 2819.12 kcal; Białko ogółem: 113.43 g; Tłuszcz: 87.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 407.10 g; W tym cukry: 119.72 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 6.65 g; | Wartość energetyczna: 2637.62 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 410.47 g; W tym cukry: 125.11 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 6.15 g; | Wartość energetyczna: 2503.33 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 402.75 g; W tym cukry: 121.23 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 6.77 g; | Wartość energetyczna: 2350.47 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 369.10 g; W tym cukry: 84.58 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 6.77 g; | Wartość energetyczna: 2403.38 kcal; Białko ogółem: 115.26 g; Tłuszcz: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 324.35 g; W tym cukry: 69.53 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sól: 7.50 g; | Wartość energetyczna: 2974.07 kcal; Białko ogółem: 136.70 g; Tłuszcz: 77.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 443.09 g; W tym cukry: 135.68 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 8.15 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 | |
|-------------------|----------------------|---|--|--|--|---|--|
| 2024-06-22 sobota | Śniadanie | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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>) 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>) 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>) 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>) 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>) 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>) 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>) Sałata zielona 10 g | 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>) 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>) Sałata zielona 10 g |
| | | II ŚN | | | | Chleb Graham 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 | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek grani z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) 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>) Sałatka 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>) Sałatka 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>) Gulasz z udźca kurczaka 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka 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>) Sałatka 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Cukinia pieczona z olejem * 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Banan 1szt. 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml | Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml |
| | PN | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt 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>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | 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>) | Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2400.39 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 344.11 g; W tym cukry: 87.30 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 8.47 g; | Wartość energetyczna: 2522.69 kcal; Białko ogółem: 114.40 g; Tłuszcz: 74.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 362.27 g; W tym cukry: 86.87 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 7.76 g; | Wartość energetyczna: 2436.08 kcal; Białko ogółem: 115.42 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 362.66 g; W tym cukry: 92.70 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 7.81 g; | Wartość energetyczna: 2405.70 kcal; Białko ogółem: 109.30 g; Tłuszcz: 54.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 383.45 g; W tym cukry: 128.49 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 7.63 g; | Wartość energetyczna: 2486.48 kcal; Białko ogółem: 122.43 g; Tłuszcz: 77.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 341.41 g; W tym cukry: 53.93 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 8.10 g; | Wartość energetyczna: 3003.52 kcal; Białko ogółem: 132.16 g; Tłuszcz: 89.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 428.81 g; W tym cukry: 132.02 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 9.51 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 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 | |
|----------------------|----------------------|---|--|---|---|---|--|
| 2024-06-23 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 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 JĘCZ.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g |
| | | II ŚN | | | | Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Papryka świeża 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) | Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata strzępiasta zielona 10 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) |
| | Obiad | Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mizeria 200 g (<u>MLE.</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>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml |
| | | Kolacja | 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 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 smarowania 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt | Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 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 |
| | 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 JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkoty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2477.31 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 367.19 g; W tym cukry: 72.47 g; Błonnik pok.: 42.98 g; Sól: 7.39 g; | Wartość energetyczna: 2309.93 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 353.29 g; W tym cukry: 66.84 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 7.23 g; | Wartość energetyczna: 2200.71 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 46.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 343.78 g; W tym cukry: 59.66 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 7.36 g; | Wartość energetyczna: 2374.95 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 394.04 g; W tym cukry: 102.06 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 7.93 g; | Wartość energetyczna: 2174.19 kcal; Białko ogółem: 128.34 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 285.36 g; W tym cukry: 34.07 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 7.24 g; | Wartość energetyczna: 2727.49 kcal; Białko ogółem: 127.42 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 402.23 g; W tym cukry: 97.37 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 8.09 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- W/R 10 Niskobiałkowa | BB- W/R C1 Podstawowa | BB- W/R C2 Łatwostrawna | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | |
|-------------------------|--------------------------|---|--|---|--|
| 2024-06-10 poniedziałek | Śniadanie | 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>) Dzemu 60 g Arbuz 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml | Płatki 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 JĘCZ.</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 JĘCZ.</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 extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 200 g | Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 200 g | |
| | Obiad | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 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>) 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 i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i 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 i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | Kolacja | 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>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g | 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 | Wafle ryżowe 30 g Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) | Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) |
| | | Wartość energetyczna: 2091.31 kcal; Białko ogółem: 67.73 g; Tłuszcz: 45.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 361.51 g; W tym cukry: 81.73 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 4.53 g; | Wartość energetyczna: 2774.87 kcal; Białko ogółem: 129.21 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 420.56 g; W tym cukry: 120.28 g; Błonnik pok.: 45.51 g; Sól: 8.06 g; | Wartość energetyczna: 2496.47 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 374.79 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 6.78 g; | Wartość energetyczna: 2408.67 kcal; Białko ogółem: 115.17 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 346.25 g; W tym cukry: 82.72 g; Błonnik pok.: 45.81 g; Sól: 6.93 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- W/R 10 Niskobiałkowa | BB- W/R C1 Podstawowa | BB- W/R C2 Łatwostrawna | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | |
|-------------------|--------------------------|---|---|--|--|
| 2024-06-11 wtorek | Śniadanie | <p>Butka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Miód (25g) 1 szt</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> | <p>Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> | <p>Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p> <p>Butka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> | <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> |
| | | II ŚN | <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g</p> <p>Papryka świeża 50 g</p> | <p>Butka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> | <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g</p> <p>Papryka świeża 50 g</p> |
| 2024-06-11 wtorek | Obiad | <p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.)</p> <p>Ryż na sypko 200 g</p> <p>Szynka wieprzowa gotowana 60 g</p> <p>Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Buraczki gotowane () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p> | <p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.)</p> <p>Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g</p> <p>Sos meksykański 120 g (GLU PSZ.)</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (SEL.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p> | <p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.)</p> <p>Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g</p> <p>Szynka wieprzowa gotowana 100 g</p> <p>Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Buraczki gotowane () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p> | <p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.)</p> <p>Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g</p> <p>Szynka wieprzowa gotowana 100 g</p> <p>Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> |
| | | Kolacja | <p>Butka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 30 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Salata zielona 10 g</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g</p> <p>Salatka wiosenna () 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p> | <p>Butka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p> |
| 2024-06-11 wtorek | PN | <p>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p> <p>Pieczynko chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> | <p>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p> <p>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.)</p> | <p>Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)</p> <p>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.)</p> | |
| | | <p>Wartość energetyczna: 1927.70 kcal;</p> <p>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;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2664.05 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 129.32 g; Tłuszcz: 84.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 365.47 g; W tym cukry: 90.64 g; Błonnik pok.: 40.03 g; Sól: 9.17 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2531.89 kcal;</p> <p>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;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2073.87 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 122.25 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 279.48 g; W tym cukry: 44.00 g; Błonnik pok.: 38.42 g; Sól: 7.98 g;</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- W/R 10 Niskobiałkowa | BB- W/R C1 Podstawowa | BB- W/R C2 Łatwostrawna | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | |
|------------------|--|--|---|--|---|
| 2024-06-12 środa | Śniadanie | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 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>) Papryka świeża 50 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g | Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g | Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g |
| | Obiad | Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) |
| | Kolacja | Bułka pszenna długa krojona 100 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 Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml | 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 Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pomidor 80 g | Bułka pszenna długa krojona 100 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pomidor 80 g | Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml |
| | PN | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | |
| | Wartość energetyczna: 1961.34 kcal; Białko ogółem: 59.55 g; Tłuszcz: 42.03 g; Kw. tł. nasy.: 13.74 g; Węglowodany ogółem: 355.16 g; W tym cukry: 74.74 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 6.20 g; | Wartość energetyczna: 2642.87 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 94.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 360.89 g; W tym cukry: 84.20 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 8.76 g; | Wartość energetyczna: 2507.48 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 382.45 g; W tym cukry: 81.35 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 8.34 g; | Wartość energetyczna: 2319.41 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 89.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 300.25 g; W tym cukry: 51.93 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 8.00 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- W/R 10 Niskobiałkowa | BB- W/R C1 Podstawowa | BB- W/R C2 Łatwostrawna | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | |
|---------------------|---|--|---|---|---|
| 2024-06-13 czwartek | Śniadanie | 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 Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) 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 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>) 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 JĘCZ.</u>) Płatki 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>) Serek homo z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) |
| | | II ŚN | Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEŻ.</u>) Mix sałat 10 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Mix sałat 10 g | Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEŻ.</u>) Mix sałat 10 g |
| | Obiad | Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos koperkowy * 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g | 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 JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Salatka szwedzka () 200 g (<u>GOR.</u>) | Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g | 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 JĘCZ.</u>) Salatka szwedzka () 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | | Kolacja | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 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>) Salatka jarzynowa z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 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>) Salatka jarzynowa z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| | PN | Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | |
| | Wartość energetyczna: 2240.35 kcal; Białko ogółem: 63.33 g; Tłuszcz: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.98 g; Węglowodany ogółem: 378.27 g; W tym cukry: 70.35 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 6.23 g; | Wartość energetyczna: 2882.61 kcal; Białko ogółem: 123.50 g; Tłuszcz: 88.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 418.17 g; W tym cukry: 71.93 g; Błonnik pok.: 41.45 g; Sól: 12.22 g; | Wartość energetyczna: 2827.24 kcal; Białko ogółem: 129.26 g; Tłuszcz: 86.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 401.88 g; W tym cukry: 74.87 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 9.29 g; | Wartość energetyczna: 2354.80 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 77.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 322.43 g; W tym cukry: 32.76 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 10.70 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | | BB- W/R 10 Niskobiałkowa | BB- W/R C1 Podstawowa | BB- W/R C2 Łatwostrawna | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów |
|-------------------|--|---|---|--|--|
| 2024-06-14 piątek | Sniadanie | 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 | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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 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 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>) | 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>) Dżem 60 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) |
| | II ŚN | | Polędwica 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>) | | Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Słupki z marchewki gotowanej 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) |
| | Obiad | Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Salatka 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 (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | Kolacja | 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>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g | 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>) 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb Graham 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>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| | PN | Biszkopcy b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt | Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt | Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt | Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt |
| | Wartość energetyczna: 2089.14 kcal; Białko ogółem: 67.52 g; Tłuszcz: 46.33 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 353.13 g; W tym cukry: 61.45 g; Błonnik pok.: 18.34 g; Sól: 4.59 g; | Wartość energetyczna: 2921.78 kcal; Białko ogółem: 134.98 g; Tłuszcz: 83.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 424.34 g; W tym cukry: 137.30 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 7.50 g; | Wartość energetyczna: 2798.95 kcal; Białko ogółem: 132.02 g; Tłuszcz: 71.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 416.19 g; W tym cukry: 130.24 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 7.09 g; | Wartość energetyczna: 2190.33 kcal; Białko ogółem: 120.83 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 289.64 g; W tym cukry: 46.24 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 7.14 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | | BB- W/R 10 Niskobiałkowa | BB- W/R C1 Podstawowa | BB- W/R C2 Łatwostrawna | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów |
|-------------------|-----------|---|---|--|--|
| 2024-06-15 sobota | Śniadanie | 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 Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ.</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, SO2.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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 JEJCZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ.</u>) Sałata zielona 10 g | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 100 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* 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 | 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 Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 30 g | 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 Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Banan 1 szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| | PN | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g | 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: 1995.84 kcal; Białko ogółem: 61.40 g; Tłuszcz: 44.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 343.98 g; W tym cukry: 65.82 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 4.70 g; | Wartość energetyczna: 2855.32 kcal; Białko ogółem: 139.03 g; Tłuszcz: 94.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 387.54 g; W tym cukry: 89.96 g; Błonnik pok.: 38.99 g; Sól: 8.91 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: 2671.62 kcal; Białko ogółem: 138.90 g; Tłuszcz: 88.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 353.92 g; W tym cukry: 41.49 g; Błonnik pok.: 39.66 g; Sól: 7.77 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | | BB- W/R 10 Niskobiałkowa | BB- W/R C1 Podstawowa | BB- W/R C2 Łatwostrawna | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów |
|----------------------|-----------|--|---|---|---|
| 2024-06-16 niedziela | Sniadanie | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Kasza kukurydziana 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) |
| | II ŚN | | Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab klasyczny wp,z dodatkiem wody,wędzony, parzony 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>) Schab klasyczny wp,z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 10 g | Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab klasyczny wp,z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 50 g |
| | Obiad | Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety sojowe 60 g (<u>SOJ.</u>) Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g | 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 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 80 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| | PN | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) | |
| | | 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; | Wartość energetyczna: 2612.02 kcal; Białko ogółem: 123.43 g; Tłuszcz: 86.81 g; Kw. tł. nasy.: 37.91 g; Węglowodany ogółem: 349.04 g; W tym cukry: 68.59 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 8.12 g; | 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; | Wartość energetyczna: 2328.19 kcal; Białko ogółem: 117.25 g; Tłuszcz: 83.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 294.57 g; W tym cukry: 36.74 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 7.49 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- W/R 10 Niskobiałkowa | BB- W/R C1 Podstawowa | BB- W/R C2 Łatwostrawna | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | |
|-------------------------|--------------------------|---|---|---|--|
| 2024-06-17 poniedziałek | Śniadanie | Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana w plastrach () 80 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana w plastrach () 80 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) | Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) |
| | | II ŚN | Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Arbuz 200 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Arbuz 200 g | Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Arbuz 200 g |
| | Obiad | Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na mleku obiad 400 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na mleku obiad 400 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos jogurtowo-truskawkowy* 120 g (MLE.) | Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na mleku obiad 400 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos jogurtowo-truskawkowy* 120 g (MLE.) | Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylkowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | Kolacja | Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mix sałat 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| | PN | Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.) | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) |
| | | 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; | Wartość energetyczna: 3017.77 kcal; Białko ogółem: 105.54 g; Tłuszcz: 78.47 g; Kw. tł. nasy.: 39.99 g; Węglowodany ogółem: 506.11 g; W tym cukry: 120.23 g; Błonnik pok.: 38.00 g; Sól: 8.89 g; | Wartość energetyczna: 3067.95 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 68.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 527.69 g; W tym cukry: 126.95 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 9.26 g; | Wartość energetyczna: 2500.01 kcal; Białko ogółem: 123.08 g; Tłuszcz: 84.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 334.47 g; W tym cukry: 60.55 g; Błonnik pok.: 40.95 g; Sól: 10.78 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- W/R 10 Niskobiałkowa | BB- W/R C1 Podstawowa | BB- W/R C2 Łatwostrawna | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | |
|-------------------|--------------------------|---|---|--|---|
| 2024-06-18 wtorek | Śniadanie | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mandarynka 1 szt | Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron 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>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) |
| | | II ŚN | Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g | Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 10 g |
| 2024-06-18 wtorek | Obiad | Wielowarzynna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Kapusiński z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Wielowarzynna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Kapusiński z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | | Kolacja | 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 Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody, wędzony, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g | Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g |
| 2024-06-18 wtorek | PN | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 50 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | | |
| | | Wartość energetyczna: 2212.78 kcal; Białko ogółem: 67.65 g; Tłuszcz: 44.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 398.18 g; W tym cukry: 84.01 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 5.32 g; | Wartość energetyczna: 2742.10 kcal; Białko ogółem: 108.26 g; Tłuszcz: 85.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 401.57 g; W tym cukry: 90.35 g; Błonnik pok.: 40.16 g; Sól: 9.44 g; | Wartość energetyczna: 2625.16 kcal; Białko ogółem: 110.98 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 407.11 g; W tym cukry: 93.42 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 7.41 g; | Wartość energetyczna: 2407.60 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 80.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 339.02 g; W tym cukry: 57.98 g; Błonnik pok.: 42.44 g; Sól: 8.68 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- W/R 10 Niskobiałkowa | BB- W/R C1 Podstawowa | BB- W/R C2 Łatwostrawna | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | |
|------------------|---|--|--|---|--|
| 2024-06-19 środa | Śniadanie | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | 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 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>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) |
| | | II ŚN | Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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>) 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 | 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 Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>) 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 Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>) 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 Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | |
| | Kolacja | 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 Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | 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 Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ.</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 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| PN | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g | | | 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | |
| | Wartość energetyczna: 1905.87 kcal; Białko ogółem: 66.86 g; Tłuszcz: 40.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 323.36 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 16.77 g; Sól: 4.44 g; | Wartość energetyczna: 2593.03 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 69.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 400.57 g; W tym cukry: 110.98 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 6.68 g; | Wartość energetyczna: 2561.39 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 58.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 413.76 g; W tym cukry: 113.25 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 6.60 g; | Wartość energetyczna: 2133.90 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 301.23 g; W tym cukry: 52.89 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 6.94 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- W/R 10 Niskobiałkowa | BB- W/R C1 Podstawowa | BB- W/R C2 Łatwostrawna | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | |
|---------------------|--------------------------|--|---|--|--|
| 2024-06-20 czwartek | Śniadanie | Herbata czarna ekspresowa z/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% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 g | Kasza kukurydziana 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>) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Rukola 10 g | 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>) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Rukola 10 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>) Mix sałat 10 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 10 g | Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 10 g |
| | Obiad | | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml |
| | | Kolacja | 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 Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | 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 Połędwica 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica 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 |
| | PN | | Mandarynka 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g | Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt | |
| | | Wartość energetyczna: 1939.52 kcal; Białko ogółem: 59.48 g; Tłuszcz: 40.94 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 345.15 g; W tym cukry: 79.42 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 4.70 g; | Wartość energetyczna: 2641.72 kcal; Białko ogółem: 122.19 g; Tłuszcz: 85.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 363.10 g; W tym cukry: 86.78 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sól: 9.03 g; | Wartość energetyczna: 2713.64 kcal; Białko ogółem: 119.42 g; Tłuszcz: 85.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 378.22 g; W tym cukry: 82.35 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 7.97 g; | Wartość energetyczna: 2307.86 kcal; Białko ogółem: 115.55 g; Tłuszcz: 81.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 294.62 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 41.95 g; Sól: 8.39 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | | BB- W/R 10 Niskobiałkowa | BB- W/R C1 Podstawowa | BB- W/R C2 Łatwostrawna | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów |
|-------------------|-----------|--|---|--|--|
| 2024-06-21 piątek | Sniadanie | 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 60 g Arbuz 200 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 60 g Arbuz 200 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 60 g Arbuz 200 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) | 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.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Arbuz 200 g |
| | II ŚN | | Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Marchew gotowana plastry () 50 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana plastry () 50 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) | Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Marchew gotowana plastry () 50 g |
| | Obiad | Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | Kolacja | Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałatka zielona 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka wiosenna - diety 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałatka wiosenna - diety 80 g | Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka wiosenna - diety 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| | PN | Biszkopcy b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Biszkopcy b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) | Biszkopcy b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | |
| | | Wartość energetyczna: 2108.72 kcal; Białko ogółem: 65.30 g; Tłuszcz: 43.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 375.81 g; W tym cukry: 91.17 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 5.12 g; | Wartość energetyczna: 3003.52 kcal; Białko ogółem: 126.70 g; Tłuszcz: 94.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 426.38 g; W tym cukry: 123.79 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 8.36 g; | Wartość energetyczna: 2842.01 kcal; Białko ogółem: 122.04 g; Tłuszcz: 74.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 434.57 g; W tym cukry: 129.38 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 7.87 g; | Wartość energetyczna: 2430.68 kcal; Białko ogółem: 119.46 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 325.25 g; W tym cukry: 69.53 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sól: 7.51 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | BB- W/R 10 Niskobiałkowa | BB- W/R C1 Podstawowa | BB- W/R C2 Łatwostrawna | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | |
|-------------------|--|---|---|--|---|
| 2024-06-22 sobota | Śniadanie | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina 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 Sałata zielona 10 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałata zielona 10 g | 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina 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>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sałata zielona 10 g | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 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>) Sałata zielona 10 g |
| | | II ŚN | Chleb Graham 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 | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek grani z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt | Chleb Graham 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 | 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>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | 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>) Sałatka 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>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | | Kolacja | 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 Marmoladka z jabłkiem 50 g Mandarynka 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml | 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 Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml | Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Cukinia pieczona z olejem * 80 g |
| PN | Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt | 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>) | |
| | Wartość energetyczna: 2027.02 kcal; Białko ogółem: 61.35 g; Tłuszcz: 48.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 350.18 g; W tym cukry: 69.87 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 4.66 g; | Wartość energetyczna: 2672.14 kcal; Białko ogółem: 122.39 g; Tłuszcz: 83.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 376.12 g; W tym cukry: 103.75 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 9.24 g; | Wartość energetyczna: 2814.44 kcal; Białko ogółem: 123.89 g; Tłuszcz: 86.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 399.11 g; W tym cukry: 103.52 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 8.53 g; | Wartość energetyczna: 2486.48 kcal; Białko ogółem: 122.43 g; Tłuszcz: 77.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 341.41 g; W tym cukry: 53.93 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 8.10 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

| | | BB- W/R 10 Niskobiałkowa | BB- W/R C1 Podstawowa | BB- W/R C2 Łatwostrawna | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów |
|----------------------|--|---|---|--|--|
| 2024-06-23 niedziela | Śniadanie | Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) | Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) |
| | II ŚN | | Ser żółty 30 g (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Papryka świeża 50 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) | Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Sałata strzępiasta zielona 10 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) | Ser żółty 30 g (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Papryka świeża 50 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) |
| | Obiad | Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Schab gotowany 50 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
| | Kolacja | Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 40 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mandarynka 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mandarynka 1 szt | Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mandarynka 1 szt |
| | PN | Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) |
| | Wartość energetyczna: 1957.55 kcal; Białko ogółem: 69.46 g; Tłuszcz: 36.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 339.00 g; W tym cukry: 53.84 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 4.73 g; | Wartość energetyczna: 2709.34 kcal; Białko ogółem: 111.01 g; Tłuszcz: 83.43 g; Kw. tł. nasy.: 42.07 g; Węglowodany ogółem: 384.62 g; W tym cukry: 75.38 g; Błonnik pok.: 46.36 g; Sól: 8.30 g; | Wartość energetyczna: 2553.79 kcal; Białko ogółem: 119.35 g; Tłuszcz: 66.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 372.53 g; W tym cukry: 68.87 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 7.86 g; | Wartość energetyczna: 2174.19 kcal; Białko ogółem: 128.34 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 285.36 g; W tym cukry: 34.07 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 7.24 g; | |

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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