

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) 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 piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Marchew w plasterkach gotowana () 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Marchew w plasterkach gotowana () 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Marchew w plasterkach gotowana () 80 g	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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	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	
2024-08-05 po niedzielnik 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>) Szpinak baby z olejem 100 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 baby z olejem 100 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 Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szpinak baby z olejem 100 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 młode z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g 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>) Szpinak baby z olejem 100 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 baby z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	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 baby z olejem 100 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>) 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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 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 2 szt (<u>JAJ</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN	Mus 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>)	Wafle ryżowe 30 g Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)
	Wartość energetyczna: 2445.14 kcal; Białko ogółem: 112.86 g; Tłuszcz: 74.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 338.36 g; W tym cukry: 71.37 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2440.52 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 77.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 343.43 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2312.26 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 337.14 g; W tym cukry: 74.29 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2166.23 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 54.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 335.64 g; W tym cukry: 97.01 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2424.70 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 320.43 g; W tym cukry: 69.98 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2804.33 kcal; Białko ogółem: 120.97 g; Tłuszcz: 85.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 320.43 g; W tym cukry: 122.06 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2157.65 kcal; Białko ogółem: 65.19 g; Tłuszcz: 57.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 352.38 g; W tym cukry: 81.11 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 4.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2024-08-06 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 mlekem 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 mlekem 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 mlekem 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>) Pomidor biskórki 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Pomidor biskórki 80 g	Kawa zbożowa z mlekem 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 mlekem 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>) Miod (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata lodowa 10 g	
2024-08-06 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 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 młode 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 ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 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	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 60 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 Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Salatka 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 Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) 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 Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</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 rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) 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 Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Salatka wiosenna () 80 g 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 Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
2024-08-06 wtorek	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)						Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2698.69 kcal; Białko ogółem: 125.44 g; Tłuszcz: 90.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 362.28 g; W tym cukry: 95.99 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2551.62 kcal; Białko ogółem: 128.92 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 382.32 g; W tym cukry: 109.47 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2514.22 kcal; Białko ogółem: 128.89 g; Tłuszcz: 58.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 382.29 g; W tym cukry: 109.44 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2344.83 kcal; Białko ogółem: 119.67 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 343.11 g; W tym cukry: 109.94 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2313.92 kcal; Białko ogółem: 128.48 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 303.21 g; W tym cukry: 65.08 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2900.27 kcal; Białko ogółem: 143.19 g; Tłuszcz: 72.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 431.48 g; W tym cukry: 139.53 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 1969.77 kcal; Białko ogółem: 62.73 g; Tłuszcz: 33.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 364.88 g; W tym cukry: 76.02 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 5.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.zołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2024-08-07 środa	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.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekciem 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.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekciem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekciem 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.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekciem 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 mlekciem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Banan 1 szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekciem 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.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Marchew gotowana plastry () 50 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.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekciem * 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		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.) Marchew gotowana plastry () 50 g	
2024-08-07 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 młode z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 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 młode gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 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 młode 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 młode 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 młode z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryż na sypko 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pomidor b/śkórk 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 Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	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	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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt					Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	
		Wartość energetyczna: 2151.43 kcal; Białko ogółem: 92.77 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 323.81 g; W tym cukry: 77.72 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2245.51 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 343.81 g; W tym cukry: 80.47 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2248.99 kcal; Białko ogółem: 94.99 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 352.91 g; W tym cukry: 89.89 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2459.80 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 59.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 401.16 g; W tym cukry: 125.18 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2059.99 kcal; Białko ogółem: 97.48 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 280.60 g; W tym cukry: 48.37 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2629.62 kcal; Białko ogółem: 117.54 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 399.19 g; W tym cukry: 114.75 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 1971.17 kcal; Białko ogółem: 60.12 g; Tłuszcz: 42.10 g; Kw. tł. nasy.: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 354.61 g; W tym cukry: 70.44 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 5.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2024-08-08 czwartek	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.o smaku naturalnym z ziołami 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.o smaku naturalnym z ziołami 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.o smaku naturalnym z ziołami 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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.o smaku naturalnym z ziołami 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.o smaku naturalnym z ziołami 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>)	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 Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Mix салат 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Mix салат 10 g	
2024-08-08 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>) Salatka 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>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki młode z koperkiem 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 udzka kurczaka 100 g Ziemniaki młode z koperkiem i 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>) Salatka 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 koperkowy 120 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 400 g (<u>SEL, GLU 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
		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 piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salatka 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 piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
2024-08-08 czwartek	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)				Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2584.88 kcal; Białko ogółem: 105.81 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 407.03 g; W tym cukry: 78.84 g; Błonnik pok.: 39.03 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2603.33 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 75.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 390.82 g; W tym cukry: 81.57 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2226.50 kcal; Białko ogółem: 102.37 g; Tłuszcz: 55.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 341.10 g; W tym cukry: 72.71 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2253.78 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 341.21 g; W tym cukry: 74.76 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2460.87 kcal; Białko ogółem: 118.43 g; Tłuszcz: 84.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 323.01 g; W tym cukry: 36.55 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2943.61 kcal; Białko ogółem: 122.61 g; Tłuszcz: 82.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 439.05 g; W tym cukry: 110.56 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2309.39 kcal; Białko ogółem: 68.50 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 385.51 g; W tym cukry: 75.86 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 6.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Arbuz 200 g 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>)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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>) Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 200 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>)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Arbuz 200 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II SN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Słupki z marchewki gotowanej 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Słupki z marchewki gotowanej 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	
2024-08-09 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 młode z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem 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 młode 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 młode z koperkiem 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 młode z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem 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) 50 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
	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	Bulka 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	Bulka 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	Bulka 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>) 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	Bulka 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 Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Biszkopcy b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
	Wartość energetyczna: 2722.93 kcal; Białko ogółem: 121.44 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 406.09 g; W tym cukry: 156.26 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2574.10 kcal; Białko ogółem: 119.04 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 391.27 g; W tym cukry: 144.09 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2579.07 kcal; Białko ogółem: 123.05 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 405.22 g; W tym cukry: 152.49 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2370.90 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 367.16 g; W tym cukry: 120.33 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2165.88 kcal; Białko ogółem: 117.41 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 293.37 g; W tym cukry: 68.33 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2847.77 kcal; Białko ogółem: 137.83 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 421.91 g; W tym cukry: 154.99 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2136.46 kcal; Białko ogółem: 66.00 g; Tłuszcz: 45.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 368.58 g; W tym cukry: 77.30 g; Błonnik pok.: 16.54 g; Sól: 4.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.zołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 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 jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 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 jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 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 jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Miod (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Miod (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) 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		
2024-08-10 sobota Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g 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 młode z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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>) 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	
	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 Pasztet 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 30 g
PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, SEZ.</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2714.86 kcal; Białko ogółem: 134.47 g; Tłuszcz: 93.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 351.60 g; W tym cukry: 91.78 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2737.80 kcal; Białko ogółem: 133.39 g; Tłuszcz: 84.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 377.65 g; W tym cukry: 128.17 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2676.04 kcal; Białko ogółem: 133.83 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 377.65 g; W tym cukry: 126.97 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2452.57 kcal; Białko ogółem: 115.85 g; Tłuszcz: 67.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 361.92 g; W tym cukry: 126.28 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2696.65 kcal; Białko ogółem: 145.41 g; Tłuszcz: 94.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 336.07 g; W tym cukry: 46.24 g; Błonnik pok.: 38.27 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 3114.32 kcal; Białko ogółem: 144.97 g; Tłuszcz: 90.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 444.49 g; W tym cukry: 171.62 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2029.88 kcal; Białko ogółem: 61.00 g; Tłuszcz: 45.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 350.36 g; W tym cukry: 71.10 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 5.86 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 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 JEJCZ.)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (SOJ.) Ogórek świeży 50 g	Bulka 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		
2024-08-11 niedziela Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe 60 g (SOJ.) Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Ryż na sytko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe 60 g (SOJ.) Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Ryż na sytko 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 Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 80 g Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka 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 Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka 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 Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka 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 Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g
PN	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)			Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Wartość energetyczna: 2387.81 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 80.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 315.19 g; W tym cukry: 68.27 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2394.21 kcal; Białko ogółem: 113.71 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 344.80 g; W tym cukry: 78.35 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2337.37 kcal; Białko ogółem: 113.67 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 344.77 g; W tym cukry: 78.32 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2205.12 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 343.48 g; W tym cukry: 85.61 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2247.17 kcal; Białko ogółem: 116.24 g; Tłuszcz: 82.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 275.58 g; W tym cukry: 37.84 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2720.42 kcal; Białko ogółem: 131.72 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 392.93 g; W tym cukry: 107.77 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 1956.09 kcal; Białko ogółem: 62.94 g; Tłuszcz: 33.78 g; Kw. tł. nasy.: 12.45 g; Węglowodany ogółem: 355.09 g; W tym cukry: 90.63 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 1956.09 kcal; Białko ogółem: 62.94 g; Tłuszcz: 33.78 g; Kw. tł. nasy.: 12.45 g; Węglowodany ogółem: 355.09 g; W tym cukry: 90.63 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 5.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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	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 piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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>)	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 piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 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 JĘCZ,</u>) Arbuz 200 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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 piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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 piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 30 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 JĘCZ,</u>) Marchew gotowana w plastrach () 80 g
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 30 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt	
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</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	Wielowarzywna z ziemniakami () 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>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 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 młode gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki młode 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>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos bazyliowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 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>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na mleku obiad 400 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/śkórki 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/śkórki 80 g	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	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 140 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini pasztecik z nadzieniem mięsnym 35g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	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>)	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 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>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2568.36 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz: 59.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 446.44 g; W tym cukry: 92.33 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2706.78 kcal; Białko ogółem: 91.02 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 473.34 g; W tym cukry: 94.47 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2308.65 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 358.39 g; W tym cukry: 77.03 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2395.19 kcal; Białko ogółem: 116.32 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 352.86 g; W tym cukry: 102.16 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2474.33 kcal; Białko ogółem: 124.44 g; Tłuszcz: 93.84 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 300.63 g; W tym cukry: 44.14 g; Błonnik pok.: 38.65 g; Sól: 12.47 g;	Wartość energetyczna: 3166.62 kcal; Białko ogółem: 121.24 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 535.85 g; W tym cukry: 133.62 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2370.12 kcal; Białko ogółem: 68.29 g; Tłuszcz: 43.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 434.56 g; W tym cukry: 70.94 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 5.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.zołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ), Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE),	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ), Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE),	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ), Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR), Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE),	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR), Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ), Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE), Mus z jabłek () z/c 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ),	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE), Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana, 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ),	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 15 g (MLE), Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ), Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 15 g (MLE), Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ), Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Hummus 50 g (SEZ), Salata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Twaróg z koperkiem 50 g (MLE), Salata zielona 10 g		
2024-08-13 wtorek Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos ziołowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ), Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki (z olejem) (). 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos ziołowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ), Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos ziołowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki młode gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos ziołowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ), Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki (z olejem) (). 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ), Sos ziołowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ), Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ), Sos ziołowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ), Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ), Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka 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 Buraczki gotowane plastry () 80 g	Bulka 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 Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana, 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR), Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g	Bulka 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 Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR), Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ), Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka 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), Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Bulka 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 Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR), Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 50 g	
	Wartość energetyczna: 2665.07 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 82.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 394.04 g; W tym cukry: 86.40 g; Błonnik pok.: 39.22 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2456.80 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 391.05 g; W tym cukry: 93.29 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2317.62 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 51.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 375.69 g; W tym cukry: 94.63 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2211.66 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 52.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 353.01 g; W tym cukry: 96.24 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2598.92 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 95.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 349.31 g; W tym cukry: 54.34 g; Błonnik pok.: 43.88 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2872.16 kcal; Białko ogółem: 124.67 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 445.05 g; W tym cukry: 124.28 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2258.70 kcal; Białko ogółem: 67.70 g; Tłuszcz: 45.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 408.44 g; W tym cukry: 91.09 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 6.28 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
Śniadanie	Ryż 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) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Ryż na mleku 300 ml (MLE)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Ryż na mleku 300 ml (MLE)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Ryż na mleku 300 ml (MLE)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (MLE) Arbuz 200 g	
	II SN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Ogórek świeży 50 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Pomidor 50 g		
Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Eskalopka z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Sos bazyliowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypku 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Cukinia pieczona z olejem * 80 g	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ)		
	Wartość energetyczna: 2386.98 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 360.76 g; W tym cukry: 112.41 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2318.67 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 54.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 369.03 g; W tym cukry: 113.87 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2185.89 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 47.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 346.96 g; W tym cukry: 84.12 g; Błonnik pok.: 18.51 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2303.95 kcal; Białko ogółem: 95.81 g; Tłuszcz: 49.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 374.03 g; W tym cukry: 106.61 g; Błonnik pok.: 18.60 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2074.21 kcal; Białko ogółem: 112.97 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 282.10 g; W tym cukry: 53.95 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2744.29 kcal; Białko ogółem: 124.07 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 421.23 g; W tym cukry: 146.04 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 1978.64 kcal; Białko ogółem: 68.91 g; Tłuszcz: 42.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.67 g; Węglowodany ogółem: 333.00 g; W tym cukry: 77.62 g; Błonnik pok.: 16.98 g; Sól: 6.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Rukola 10 g	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Rukola 10 g	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE.) Mix sałat 10 g	
2024-08-15 czwartek 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 (SEL.) 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	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 100 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 Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka 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 Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka 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 Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka 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 Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Bulka 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 Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt		Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g
	Wartość energetyczna: 2554.21 kcal; Białko ogółem: 116.84 g; Tłuszcz: 81.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 356.68 g; W tym cukry: 95.66 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2597.48 kcal; Białko ogółem: 119.50 g; Tłuszcz: 79.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 366.47 g; W tym cukry: 89.52 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2560.08 kcal; Białko ogółem: 119.46 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 366.43 g; W tym cukry: 89.49 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2459.67 kcal; Białko ogółem: 118.69 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 352.63 g; W tym cukry: 90.39 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2435.00 kcal; Białko ogółem: 121.47 g; Tłuszcz: 90.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 302.00 g; W tym cukry: 65.35 g; Błonnik pok.: 43.05 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 3011.40 kcal; Białko ogółem: 134.17 g; Tłuszcz: 96.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.99 g; Węglowodany ogółem: 415.30 g; W tym cukry: 120.22 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2038.23 kcal; Białko ogółem: 59.83 g; Tłuszcz: 40.69 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; Węglowodany ogółem: 367.89 g; W tym cukry: 70.21 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 5.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.zołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	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 Nektarynka 1 szt 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 60 g Nektarynka 1 szt 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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>) Banan 1szt. 1 szt Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) 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>) Nektarynka 1 szt 1 szt	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>) Dżem 60 g Nektarynka 1 szt 1 szt Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 60 g Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana plastry () 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana plastry () 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	
2024-08-16 piątek Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka wiosenna - diety 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salatka wiosenna - diety 80 g	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salatka wiosenna - diety 80 g	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka wiosenna - diety 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Salatka wiosenna - diety 80 g
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</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 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)
	Wartość energetyczna: 2626.26 kcal; Białko ogółem: 110.20 g; Tłuszcz: 86.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 369.53 g; W tym cukry: 109.70 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2444.76 kcal; Białko ogółem: 106.05 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 372.90 g; W tym cukry: 115.09 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2442.20 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 55.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 398.43 g; W tym cukry: 139.03 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2232.28 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 56.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 351.35 g; W tym cukry: 94.38 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2237.52 kcal; Białko ogółem: 112.93 g; Tłuszcz: 78.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 286.18 g; W tym cukry: 50.81 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2781.21 kcal; Białko ogółem: 133.47 g; Tłuszcz: 77.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 405.52 g; W tym cukry: 125.66 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 1997.72 kcal; Białko ogółem: 63.08 g; Tłuszcz: 43.35 g; Kw. tł. nasy.: 13.74 g; Węglowodany ogółem: 356.97 g; W tym cukry: 80.27 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 5.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.zołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 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	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 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 Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 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>) Płatki 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>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 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	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 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>) Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Sałata zielona 10 g
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek grani z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek grani z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, 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 PSZ, 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 PSZ, JECZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Buraczki gotowane () drobno tarte 200 g	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, JECZ</u>) Gulasz z udźca kurczaka 250 g (<u>GLU PSZ, 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 PSZ, 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 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ, 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Cukinia pieczona z olejem * 80 g	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Banan 1 szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną, 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 80 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2502.17 kcal; Białko ogółem: 119.93 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 344.14 g; W tym cukry: 91.02 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 2624.47 kcal; Białko ogółem: 121.94 g; Tłuszcz: 82.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 362.30 g; W tym cukry: 90.59 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2537.86 kcal; Białko ogółem: 122.96 g; Tłuszcz: 72.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 362.69 g; W tym cukry: 96.42 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2425.62 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 364.75 g; W tym cukry: 133.09 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2588.26 kcal; Białko ogółem: 129.96 g; Tłuszcz: 86.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 341.44 g; W tym cukry: 57.65 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 3106.76 kcal; Białko ogółem: 140.67 g; Tłuszcz: 98.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 428.84 g; W tym cukry: 136.00 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 13.03 g;	Wartość energetyczna: 2050.88 kcal; Białko ogółem: 60.64 g; Tłuszcz: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 356.86 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 5.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.zołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Miod (25g) 1 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Miod (25g) 1 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN				Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Papryka świeża 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salata 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 młode z koperkiem i 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 młode z koperkiem i 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 młode z koperkiem i 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 młode z koperkiem i 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Mizeria 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i 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	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 50 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g 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 JECZ,</u>) <u>może zawierać: ORZ, SEZ,</u> Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopy b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopy b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2423.20 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 354.10 g; W tym cukry: 78.57 g; Błonnik pok.: 42.53 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2255.81 kcal; Białko ogółem: 113.56 g; Tłuszcz: 50.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 340.21 g; W tym cukry: 72.94 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2147.45 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 46.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 330.43 g; W tym cukry: 65.98 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2293.85 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 374.14 g; W tym cukry: 103.17 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2110.12 kcal; Białko ogółem: 125.18 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 273.11 g; W tym cukry: 45.09 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2673.37 kcal; Białko ogółem: 127.52 g; Tłuszcz: 67.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 389.14 g; W tym cukry: 103.47 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 1972.55 kcal; Białko ogółem: 69.94 g; Tłuszcz: 37.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 341.96 g; W tym cukry: 55.44 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 4.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzyw. węglowodanów	
2024-08-05 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 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 piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Marchew w plastrach 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 piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek świeży 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 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
	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>) Szpinak baby z olejem 100 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 baby z olejem 100 g 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>) Szpinak baby z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do 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
	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>)
		Wartość energetyczna: 2779.94 kcal; Białko ogółem: 128.24 g; Tłuszcz: 82.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 391.96 g; W tym cukry: 103.55 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2557.35 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 78.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 365.34 g; W tym cukry: 93.34 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2424.70 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 320.43 g; W tym cukry: 69.98 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 6.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-08-06 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 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	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
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Ryż na sypko 200 g Sos meksykański 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 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 ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) 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 Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Jabłko 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 Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Sałatka wiosenna () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)		
		Wartość energetyczna: 2843.94 kcal; Białko ogółem: 135.15 g; Tłuszcz: 95.33 g; Kw. tł. nasy.: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 379.20 g; W tym cukry: 98.90 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2700.30 kcal; Białko ogółem: 137.56 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 400.58 g; W tym cukry: 110.01 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2313.92 kcal; Białko ogółem: 128.48 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 303.21 g; W tym cukry: 65.06 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sól: 9.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwostraw. węglowodanów	
2024-08-07 środa	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Sałata zielona 10 g</p>	<p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 10 g</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Papryka świeża 50 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Marchew gotowana plastry () 50 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Papryka świeża 50 g</p>
	Obiad	<p>Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode 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.)</p>	<p>Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode 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.)</p>	<p>Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.)</p>
	Kolacja	<p>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.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pomidor 80 g</p>	<p>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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pomidor 80 g</p>	<p>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</p>
PN	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt</p>			
	<p>Wartość energetyczna: 2383.46 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; Tłuszcz: 73.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 341.24 g; W tym cukry: 80.63 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 8.74 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2459.00 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 66.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 369.10 g; W tym cukry: 86.03 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 9.04 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2059.99 kcal; Białko ogółem: 97.48 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 280.60 g; W tym cukry: 48.37 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 7.98 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzyw. węglowodanów	
2024-08-08 czwartek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>)</p> <p>Mix salat 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Polewica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g</p> <p>Mix salat 10 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>)</p> <p>Mix salat 10 g</p>
	Obiad	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p> <p>Salatka szwedzka () 200 g (<u>GOR.</u>)</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p> <p>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Salatka szwedzka () 200 g (<u>GOR.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Salatka jarzynowa z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Salatka jarzynowa z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Salatka jarzynowa z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</p> <p>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>		<p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2852.68 kcal; Białko ogółem: 113.51 g; Tłuszcz: 84.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 424.74 g; W tym cukry: 79.12 g; Błonnik pok.: 41.36 g; Sól: 11.95 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2781.31 kcal; Białko ogółem: 117.21 g; Tłuszcz: 81.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 408.45 g; W tym cukry: 82.06 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 9.01 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2460.87 kcal; Białko ogółem: 118.43 g; Tłuszcz: 84.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 323.01 g; W tym cukry: 36.55 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 12.12 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzyw. węglowodanów	
2024-08-09 piątek	Śniadanie	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Dżem 60 g</p> <p>Arbuz 200 g</p> <p>Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Dżem 60 g</p> <p>Arbuz 200 g</p> <p>Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p> <p>Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Arbuz 200 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p>
	II SN	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g</p> <p>Ślupki z marchewki gotowanej 50 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)</p>	<p>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Ślupki z marchewki gotowanej 50 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)</p>	<p>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Ślupki z marchewki gotowanej 50 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)</p>
	Obiad	<p>Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>)</p> <p>Sos cytrynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>)</p> <p>Sos cytrynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p>		<p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>Kiwi 1 szt 1 szt</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2873.34 kcal; Białko ogółem: 131.51 g; Tłuszcz: 79.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 422.97 g; W tym cukry: 158.94 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 7.21 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2744.51 kcal; Białko ogółem: 128.60 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 412.97 g; W tym cukry: 146.98 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 6.66 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2165.88 kcal; Białko ogółem: 117.41 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 293.37 g; W tym cukry: 68.33 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 6.73 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzyw. węglowodanów	
2024-08-10 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 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 jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ,</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ,</u>)
		II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode 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 młode z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU, PSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ,</u>) Tłuszcz do 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU, PSZ,</u>) Tłuszcz do 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	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Serek wiejski ziarnisty 200g 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: 2880.35 kcal; Białko ogółem: 145.54 g; Tłuszcz: 100.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.58 g; Węglowodany ogółem: 369.69 g; W tym cukry: 94.71 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2979.32 kcal; Białko ogółem: 143.77 g; Tłuszcz: 90.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 414.79 g; W tym cukry: 143.12 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2696.65 kcal; Białko ogółem: 145.41 g; Tłuszcz: 94.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 336.07 g; W tym cukry: 46.24 g; Błonnik pok.: 38.27 g; Sól: 9.32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-08-11 niedziela	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Kiwi 1 szt 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Kiwi 1 szt 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (<u>SOJ</u>)</p> <p>Ogórek świeży 50 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (<u>SOJ</u>)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (<u>SOJ</u>)</p> <p>Ogórek świeży 50 g</p>
	Obiad	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g</p> <p>Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g</p> <p>Brokuł gotowany* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)</p>		
		<p>Wartość energetyczna: 2531.01 kcal; Białko ogółem: 122.42 g; Tłuszcz: 86.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.63 g; Węglowodany ogółem: 330.06 g; W tym cukry: 69.69 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 7.94 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2549.81 kcal; Białko ogółem: 122.89 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 362.85 g; W tym cukry: 79.06 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 7.11 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2247.17 kcal; Białko ogółem: 116.24 g; Tłuszcz: 82.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 275.58 g; W tym cukry: 37.84 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 7.31 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-08-12 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Marchew gotowana w plastrach () 80 g Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)
		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>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</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>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 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>)	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos bazylowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do 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
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2831.42 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 73.00 g; Kw. tł. nasy.: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 471.85 g; W tym cukry: 100.21 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2903.06 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 503.06 g; W tym cukry: 102.56 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2474.33 kcal; Białko ogółem: 124.44 g; Tłuszcz: 93.84 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 300.63 g; W tym cukry: 44.14 g; Błonnik pok.: 38.65 g; Sól: 12.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-08-13 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Hummus 50 g (<u>SEŻ</u> , Salata zielona 10 g	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Hummus 50 g (<u>SEŻ</u> , Salata zielona 10 g
		Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki (z olejem) (). 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki (z olejem) (). 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
Kolaćka	Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u> , Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Tłuszcz do 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	Chleb Graham 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u> , Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g	
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Jabłko 1 szt 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2933.43 kcal; Białko ogółem: 112.83 g; Tłuszcz: 100.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 411.85 g; W tym cukry: 86.72 g; Błonnik pok.: 41.60 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2639.63 kcal; Białko ogółem: 110.73 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 410.78 g; W tym cukry: 95.53 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2598.92 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 95.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 349.31 g; W tym cukry: 54.34 g; Błonnik pok.: 43.88 g; Sól: 8.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-08-14 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
		II SN	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 młode 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 młode 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 młode z tłuszczem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u>)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2532.75 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Tłuszcz: 72.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 375.89 g; W tym cukry: 113.66 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2484.75 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 60.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 389.13 g; W tym cukry: 115.78 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2074.21 kcal; Białko ogółem: 112.97 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 282.10 g; W tym cukry: 53.95 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 8.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-08-15 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g
		II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser zółty 30 g (MLE.) Mix салат 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE.) Mix салат 10 g
2024-08-15 czwartek	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	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
		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 Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2768.87 kcal; Białko ogółem: 128.11 g; Tłuszcz: 94.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 370.48 g; W tym cukry: 95.94 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2840.78 kcal; Białko ogółem: 125.34 g; Tłuszcz: 95.34 g; Kw. tł. nasy.: 36.73 g; Węglowodany ogółem: 385.60 g; W tym cukry: 91.51 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2435.00 kcal; Białko ogółem: 121.47 g; Tłuszcz: 90.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 302.00 g; W tym cukry: 65.35 g; Błonnik pok.: 43.05 g; Sól: 10.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzyw. węglowodanów	
2024-08-16 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	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>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)	
	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)	Dżem 60 g	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>)	
	Dżem 60 g	Nektarynka 1 szt 1 szt	Nektarynka 1 szt 1 szt	
	Nektarynka 1 szt 1 szt	Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)	Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)	
Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)		
Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)		
II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	
Obiad	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Marchew gotowana plasterki () 50 g	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	
	Marchew gotowana plasterki () 50 g	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Marchew gotowana plasterki () 50 g	
	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>)	
	Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g	Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g	Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g	
	Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>)	Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>)	Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>)	
Kolacja	Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>)	Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>)	Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	
	Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g	
	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>)	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
FN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>)	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	
FN	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	
	Salatka wiosenna - diety 80 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Salatka wiosenna - diety 80 g	
FN	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	
	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salatka wiosenna - diety 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	
FN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JECZ.</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	
	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JECZ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
FN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wartość energetyczna: 2810.66 kcal; Białko ogółem: 123.47 g; Tłuszcz: 94.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 388.81 g; W tym cukry: 113.77 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2264.82 kcal; Białko ogółem: 117.13 g; Tłuszcz: 79.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 287.08 g; W tym cukry: 50.81 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 7.49 g;	
	Wartość energetyczna: 2810.66 kcal; Białko ogółem: 123.47 g; Tłuszcz: 94.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 388.81 g; W tym cukry: 113.77 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2649.15 kcal; Białko ogółem: 118.81 g; Tłuszcz: 74.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 397.00 g; W tym cukry: 119.36 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2264.82 kcal; Białko ogółem: 117.13 g; Tłuszcz: 79.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 287.08 g; W tym cukry: 50.81 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 7.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-08-17 sobota	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)</p> <p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Serek grani z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Serek grani z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Serek grani z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>
	Obiad	<p>Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Gulasz z udźca kurczaka 250 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Gulasz z udźca kurczaka 250 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>)</p> <p>Gulasz z udźca kurczaka 250 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 80 g</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml</p>
	PN	<p>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>	<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p>	<p>Pieczynko chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</u>)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2773.92 kcal; Białko ogółem: 129.92 g; Tłuszcz: 92.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 376.16 g; W tym cukry: 107.47 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 12.06 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2916.22 kcal; Białko ogółem: 131.42 g; Tłuszcz: 95.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 399.14 g; W tym cukry: 107.24 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 11.35 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2588.26 kcal; Białko ogółem: 129.96 g; Tłuszcz: 86.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 341.44 g; W tym cukry: 57.65 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 10.92 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-08-18 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonna wieprzowa,wędzonna,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonna wieprzowa,wędzonna,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonna wieprzowa,wędzonna,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)
		II ŚN	Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salata strzebiasta zielona 10 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Serek 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>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i 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 młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane () 200 g Mizeria 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 30 g 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 Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u> <u>może zawierać: ORZ, SEZ,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2655.23 kcal; Białko ogółem: 111.12 g; Tłuszcz: 82.80 g; Kw. tł. nasy.: 42.16 g; Węglowodany ogółem: 371.53 g; W tym cukry: 81.48 g; Błonnik pok.: 45.91 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2499.67 kcal; Białko ogółem: 119.45 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 359.44 g; W tym cukry: 74.97 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2110.12 kcal; Białko ogółem: 125.18 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 273.11 g; W tym cukry: 45.09 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sól: 7.28 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,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JE CZ - 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,