

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Płatki 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> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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> ) Marchew w plasterkach gotowana () 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki 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 mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki 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 mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka 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> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka 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
	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
2024-07-08, poniedziałek Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos koperkowy * 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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
	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
PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )			Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2459.49 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 341.31 g; W tym cukry: 74.02 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 7.48 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: 2439.05 kcal; Białko ogółem: 114.59 g; Tłuszcz: 81.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 323.38 g; W tym cukry: 72.64 g; Błonnik pok.: 38.74 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2804.33 kcal; Białko ogółem: 120.97 g; Tłuszcz: 85.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 395.73 g; W tym cukry: 122.06 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 8.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	
2024-07-09 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Pomidor 80 g Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Pomidor b/skórki 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Pomidor 80 g Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	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 Papryka świeża 50 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	
	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	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		
	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	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> ) Sałatka 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	
	PN		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
			Wartość energetyczna: 2590.19 kcal; Białko ogółem: 117.94 g; Tłuszcz: 80.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 361.88 g; W tym cukry: 92.39 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2443.12 kcal; Białko ogółem: 121.42 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 381.92 g; W tym cukry: 105.87 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2405.72 kcal; Białko ogółem: 121.39 g; Tłuszcz: 48.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 381.89 g; W tym cukry: 105.84 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2236.33 kcal; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 342.71 g; W tym cukry: 106.34 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2209.42 kcal; Białko ogółem: 122.18 g; Tłuszcz: 63.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 299.81 g; W tym cukry: 55.38 g; Błonnik pok.: 40.31 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2791.77 kcal; Białko ogółem: 135.69 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 431.08 g; W tym cukry: 135.93 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 8.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żółąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	
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 mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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 JĘCZ.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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 JĘCZ.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 1szt. 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 mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g	
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Marchew gotowana plastry () 50 g	
2024-07-10 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 z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki 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 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.)
		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.) 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/skórki 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt						
	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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żółąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Płatki 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> ) Płatki 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> ) Płatki 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> ) Płatki 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> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
II ŚN					Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Mix sałat 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 sałat 10 g
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka szwedzka () 200 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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 udzca kurczaka 100 g Ziemniaki młode gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 100 g Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałatka szwedzka () 200 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka 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 Sałatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <u>SEL.</u> )	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka 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
PN		Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )			Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	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: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2619.33 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 76.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 390.82 g; W tym cukry: 81.57 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2226.17 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Tłuszcz: 55.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 341.04 g; W tym cukry: 72.70 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2253.45 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 341.15 g; W tym cukry: 74.75 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2352.37 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 74.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 439.05 g; W tym cukry: 32.95 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2959.61 kcal; Białko ogółem: 124.67 g; Tłuszcz: 83.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 439.05 g; W tym cukry: 110.56 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 9.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	
2024-07-12 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) 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> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 60 g Arbuz 200 g Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 60 g 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> ) 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> ) 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> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ) 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> )	
	II ŚN					Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Słupki z marchewki gotowanej 50 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )	Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Słupki z marchewki gotowanej 50 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )	
	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 Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki 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 udzca 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 Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	Koleja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml 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> ) Kiwi 1 szt 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Banan 1szt. 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa					
2024-07-13 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</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 Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) 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 JĘCZ.</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 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 JĘCZ.</u> ) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka 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 JĘCZ.</u> ) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</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 Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</u> ) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 10 g				
		Obiad	II SN	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bigos 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</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 udzca kurczaka 100 g Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	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		
				Kolacja	PN	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	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 Paszтет z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek świeży 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
						Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> )	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> )	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> )	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
						Wartość energetyczna: 2385.14 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 75.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 350.52 g; W tym cukry: 91.82 g; Błonnik pok.: 37.17 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2629.30 kcal; Białko ogółem: 125.89 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 377.25 g; W tym cukry: 124.57 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2567.54 kcal; Białko ogółem: 126.33 g; Tłuszcz: 68.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 374.91 g; W tym cukry: 123.37 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2344.07 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 361.52 g; W tym cukry: 122.68 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2588.15 kcal; Białko ogółem: 137.91 g; Tłuszcz: 84.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 335.67 g; W tym cukry: 42.64 g; Błonnik pok.: 38.27 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 3005.82 kcal; Białko ogółem: 137.47 g; Tłuszcz: 81.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 444.09 g; W tym cukry: 168.02 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 10.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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.żółkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	
2024-07-14 niedziela	<b>Śniadanie</b>	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka 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 JĘCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	<b>II ŚN</b>				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (SOJ.) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (SOJ.) Salata lodowa 10 g	
	<b>Obiad</b>	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 udzca 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
	<b>Kolacja</b>	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.) Bułka 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	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 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	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 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	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 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
	<b>PN</b>	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		
		Wartość energetyczna: 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.: 22.13 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) 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> )	Płatki 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 Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Płatki 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. 80 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana w plastrach () 80 g Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )
	II SN				Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 200 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Arbuz 200 g
Obiad	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 bazylkowy () 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 udźca 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 bazylkowy () 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> )
	Kolaça	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 Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Bułka 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 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 Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini pasztecik z nadzieniem mięsnym 35g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	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 Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2620.53 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 446.46 g; W tym cukry: 92.34 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2758.95 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 473.36 g; W tym cukry: 94.48 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: 2286.69 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 54.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 352.46 g; W tym cukry: 98.56 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2459.83 kcal; Białko ogółem: 118.34 g; Tłuszcz: 84.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 321.93 g; W tym cukry: 63.24 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 3312.79 kcal; Białko ogółem: 122.67 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 557.58 g; W tym cukry: 156.33 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 11.40 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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.żółkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) 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 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> ) 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 JĘCZ.</u> ) Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) 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 JĘCZ.</u> ) Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) 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 JĘCZ.</u> )	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 80 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 JĘCZ.</u> )
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g
2024-07-16 wtorek Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki (z olejem) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode 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 udzca 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 ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki (z olejem) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2665.07 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 82.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 396.08 g; W tym cukry: 87.00 g; Błonnik pok.: 40.78 g; Sól: 8.53 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: 2180.56 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 345.77 g; W tym cukry: 90.72 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2598.92 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 95.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 351.35 g; W tym cukry: 54.94 g; Błonnik pok.: 45.44 g; Sól: 8.85 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 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> ) Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE</u> ) Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g
2024-07-17 środa 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 Salata 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 Salata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Salata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Salata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salatka 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 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> ) 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salatka 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 80 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 Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2371.23 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 366.36 g; W tym cukry: 110.64 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2319.27 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 52.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 374.58 g; W tym cukry: 112.25 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 7.04 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: 2057.86 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 58.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 282.15 g; W tym cukry: 53.81 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2744.89 kcal; Białko ogółem: 122.93 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 426.78 g; W tym cukry: 144.42 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 9.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żółąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa
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 JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka 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 JĘCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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 JĘCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) 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 JĘCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka 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 JĘCZ.) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) 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 JĘCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Rukola 10 g
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE.) Mix sałat 10 g
2024-07-18 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 Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do 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	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.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt		Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt		Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2445.71 kcal; Białko ogółem: 109.34 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 356.28 g; W tym cukry: 92.06 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2488.98 kcal; Białko ogółem: 112.00 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 366.07 g; W tym cukry: 85.92 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2451.58 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 366.03 g; W tym cukry: 85.89 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2351.17 kcal; Białko ogółem: 111.19 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 352.23 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2326.50 kcal; Białko ogółem: 113.97 g; Tłuszcz: 80.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 301.60 g; W tym cukry: 61.75 g; Błonnik pok.: 43.05 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2902.90 kcal; Białko ogółem: 126.67 g; Tłuszcz: 86.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 414.90 g; W tym cukry: 116.62 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 10.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	
Śniadanie	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, JAJ, MLE.</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> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 60 g 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> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 60 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Nektarynka 1 szt 1 szt Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	
	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> )	Bułka 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> )	
2024-07-19 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
		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	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salatka wiosenna - diety 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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	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 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
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2653.26 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz: 86.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 368.93 g; W tym cukry: 101.00 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2471.76 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 372.30 g; W tym cukry: 106.39 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2469.20 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 55.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 397.83 g; W tym cukry: 130.33 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2259.28 kcal; Białko ogółem: 100.93 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 350.75 g; W tym cukry: 85.68 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 6.71 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: 2808.21 kcal; Białko ogółem: 134.37 g; Tłuszcz: 76.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 404.92 g; W tym cukry: 116.96 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 8.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żółąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	
2024-07-20 sobota	Śniadanie	Płatki 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 JĘCZ</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> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka 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 JĘCZ</u> ) Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka 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 Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka 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 JĘCZ</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 JĘCZ</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) 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 JĘCZ</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek grani z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN					Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek grani z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek grani z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</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 JĘCZ</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	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 JĘCZ</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do 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	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 400 ml Cukinia pieczona z olejem * 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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	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 400 ml Banan 1 szt. 1 szt	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	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 400 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 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 lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Pieczyno chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2393.67 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 69.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 343.74 g; W tym cukry: 87.42 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2515.97 kcal; Białko ogółem: 114.44 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 361.90 g; W tym cukry: 86.99 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2429.36 kcal; Białko ogółem: 115.46 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 362.29 g; W tym cukry: 92.82 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2317.12 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 52.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 364.35 g; W tym cukry: 129.49 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2479.76 kcal; Białko ogółem: 122.46 g; Tłuszcz: 76.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 341.04 g; W tym cukry: 54.05 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2998.26 kcal; Białko ogółem: 133.17 g; Tłuszcz: 88.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 428.44 g; W tym cukry: 132.40 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 2998.26 kcal; Białko ogółem: 133.17 g; Tłuszcz: 88.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 428.44 g; W tym cukry: 132.40 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 12.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żółąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa
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 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> ) 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 JĘCZ.</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) 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 JĘCZ.</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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> ) 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 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 JĘCZ.</u> )
	II ŚN				Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Papryka świeża 50 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata strzebiasta 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
	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 Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do 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 Pierś 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	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 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 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
PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R 10 Niskobiałkowa	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2024-07-08, poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 60 g Arbuz 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka 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 Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka 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 w plastrach gotowana () 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka 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
	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	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
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Sos koperkowy * 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szpinak baby z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos koperkowy * 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salatka 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> ) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )
		Wartość energetyczna: 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;	Wartość energetyczna: 2794.29 kcal; Białko ogółem: 128.67 g; Tłuszcz: 82.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 394.91 g; W tym cukry: 106.20 g; Błonnik pok.: 38.64 g; Sól: 7.95 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: 2439.05 kcal; Białko ogółem: 114.59 g; Tłuszcz: 81.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 323.38 g; W tym cukry: 72.64 g; Błonnik pok.: 38.74 g; Sól: 6.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R 10 Niskobiałkowa	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2024-07-09 wtorek	Śniadanie	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> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	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> ) 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 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	Bulka 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> ) 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	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 jabłką 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 jabłką z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	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 Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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	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 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 Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	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;	Wartość energetyczna: 2735.44 kcal; Białko ogółem: 127.65 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 378.80 g; W tym cukry: 95.30 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2591.80 kcal; Białko ogółem: 130.06 g; Tłuszcz: 57.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 400.18 g; W tym cukry: 106.41 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2209.42 kcal; Białko ogółem: 122.18 g; Tłuszcz: 63.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 299.81 g; W tym cukry: 55.38 g; Błonnik pok.: 40.31 g; Sól: 8.87 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R 10 Niskobiałkowa	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2024-07-10 środa	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem* 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Cukinia pieczona z olejem* 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Salata zielona 10 g
	II ŚN		Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana plastry () 50 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ryż na sypko 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1986.17 kcal; Białko ogółem: 59.64 g; Tłuszcz: 42.46 g; Kw. tł. nasy.: 12.87 g; Węglowodany ogółem: 358.60 g; W tym cukry: 74.19 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 5.62 g;	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;	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;	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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R 10 Niskobiałkowa	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2024-07-11 czwartek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN		Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Mix салат 10 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Mix салат 10 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Mix салат 10 g
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos koperkowy * 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sałatka szwedzka () 200 g ( <b>GOR.</b> )	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Żrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Sałatka szwedzka () 200 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2269.39 kcal; Białko ogółem: 63.35 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 385.51 g; W tym cukry: 75.86 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 6.67 g;	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: 11.94 g;	Wartość energetyczna: 2797.31 kcal; Białko ogółem: 119.27 g; Tłuszcz: 82.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 408.45 g; W tym cukry: 82.06 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2352.37 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 74.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 322.61 g; W tym cukry: 32.95 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 11.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R 10 Niskobiałkowa	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2024-07-12 piątek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 60 g Arbuz 200 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 60 g Arbuz 200 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 60 g Arbuz 200 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> ) Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II śN		Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Słupki z marchewki gotowanej 50 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	Poładwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Słupki z marchewki gotowanej 50 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	Poładwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Słupki z marchewki gotowanej 50 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ryz na sytko 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kiwi 1 szt 1 szt
		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;	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;	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;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R 10 Niskobiałkowa	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2024-07-13 sobota	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II SN		Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Banan 1 szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> )	
		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;	Wartość energetyczna: 2771.85 kcal; Białko ogółem: 138.04 g; Tłuszcz: 90.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 369.29 g; W tym cukry: 91.11 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2870.82 kcal; Białko ogółem: 136.27 g; Tłuszcz: 81.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 414.39 g; W tym cukry: 139.52 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2588.15 kcal; Białko ogółem: 137.91 g; Tłuszcz: 84.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 335.67 g; W tym cukry: 42.64 g; Błonnik pok.: 38.27 g; Sól: 8.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R 10 Niskobiałkowa	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2024-07-14 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 50 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kotlety sojowe 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki 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 ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos pietruszkowy* 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos pietruszkowy* 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 80 g 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	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</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> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	
	Wartość energetyczna: 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: 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;	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;	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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R 10 Niskobiałkowa	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2024-07-15 poniedziałek	Śniadanie	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 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> ) Salata zielona 10 g Marchew gotowana w plastrach () 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) 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 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> ) Bulka 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> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 10 g Marchew gotowana w plastrach () 80 g Płatki 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 JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
	II SN		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 200 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Arbuz 200 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 200 g
	Obiad	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	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 bazylkowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	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 Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mix salat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g ( <u>MLE.</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 Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	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	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> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2422.29 kcal; Białko ogółem: 68.31 g; Tłuszcz: 49.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 434.58 g; W tym cukry: 70.95 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2977.59 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 78.97 g; Kw. tł. nasy.: 40.57 g; Węglowodany ogółem: 493.57 g; W tym cukry: 122.92 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 3049.23 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 524.79 g; W tym cukry: 125.27 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2459.83 kcal; Białko ogółem: 118.34 g; Tłuszcz: 84.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 321.93 g; W tym cukry: 63.24 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sól: 11.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-07-16 wtorek	<b>Śniadanie</b>	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
	<b>II ŚN</b>	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Salata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Salata zielona 10 g
	<b>Obiad</b>	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki (z olejem) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki (z olejem) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	<b>Kolacja</b>	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g
	<b>PN</b>	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt		
		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;	Wartość energetyczna: 2933.43 kcal; Białko ogółem: 111.51 g; Tłuszcz: 100.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 413.89 g; W tym cukry: 87.32 g; Błonnik pok.: 43.16 g; Sól: 9.61 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: 103.47 g; Tłuszcz: 95.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 351.35 g; W tym cukry: 54.94 g; Błonnik pok.: 45.44 g; Sól: 8.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R 10 Niskobiałkowa	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2024-07-17 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE.</b> ) Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II śN		Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek świeży 50 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Sos bazyliowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Eskalopka z udźca kurczaka 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ. może zawierać: ORZ, SEZ.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 1910.24 kcal; Białko ogółem: 65.97 g; Tłuszcz: 41.37 g; Kw. tł. nasy.: 13.19 g; Węglowodany ogółem: 323.10 g; W tym cukry: 60.15 g; Błonnik pok.: 16.77 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2516.99 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 381.49 g; W tym cukry: 111.89 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2485.35 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 58.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 394.68 g; W tym cukry: 114.16 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2057.86 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 58.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 282.15 g; W tym cukry: 53.81 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 8.46 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R 10 Niskobiałkowa	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2024-07-18 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Rukola 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Rukola 10 g
	II ŚN		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Mix салат 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mix салат 10 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Mix салат 10 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 100 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 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> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka 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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt		
	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;	Wartość energetyczna: 2660.37 kcal; Białko ogółem: 120.61 g; Tłuszcz: 85.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 370.08 g; W tym cukry: 92.34 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2732.28 kcal; Białko ogółem: 117.84 g; Tłuszcz: 85.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 385.20 g; W tym cukry: 87.91 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2326.50 kcal; Białko ogółem: 113.97 g; Tłuszcz: 80.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 301.60 g; W tym cukry: 61.75 g; Błonnik pok.: 43.05 g; Sól: 9.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R 10 Niskobiałkowa	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2024-07-19 piątek	Śniadanie	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	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 60 g 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 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 60 g 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> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Nektarynka 1 szt 1 szt
	II ŚN		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana plastry () 50 g	Bulka pszenna długa krojona 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> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana plastry () 50 g
	Obiad	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	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	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	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 Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałatka 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 Sałatka wiosenna - diety 80 g	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałatka wiosenna - diety 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2024.72 kcal; Białko ogółem: 63.98 g; Tłuszcz: 42.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 356.37 g; W tym cukry: 71.57 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2837.66 kcal; Białko ogółem: 124.37 g; Tłuszcz: 93.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 388.21 g; W tym cukry: 105.07 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2676.15 kcal; Białko ogółem: 119.71 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 396.40 g; W tym cukry: 110.66 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 7.85 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 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R 10 Niskobiałkowa	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2024-07-20 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) 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	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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	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. 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 JĘCZ.</u> ) Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) 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 JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g
	II ŚN		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek grani z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek grani z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek grani z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Marmoladka z jabłkiem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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	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 400 ml Cukinia pieczona z olejem * 80 g	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
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 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;	Wartość energetyczna: 2665.42 kcal; Białko ogółem: 122.42 g; Tłuszcz: 82.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 375.76 g; W tym cukry: 103.87 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2807.72 kcal; Białko ogółem: 123.92 g; Tłuszcz: 86.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 398.74 g; W tym cukry: 103.64 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2479.76 kcal; Białko ogółem: 122.46 g; Tłuszcz: 76.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 341.04 g; W tym cukry: 54.05 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 10.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R 10 Niskobiałkowa	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2024-07-21 niedziela	Śniadanie	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> ) Miód (25g) 1 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 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 b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
	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> )	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> )
	Obiad	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	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	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	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	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	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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ. może zawierać: ORZ, SEZ.</u> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ. może zawierać: ORZ, SEZ.</u> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	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;	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 JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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