

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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.żołąkowy  | BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów   | BB- W/R 9 Bogatobiałkowa   | BB- W/R 10 Niskobiałkowa  |   |
|-------------------------|----------------------|--|--|--|--|--|---|---|
| 2024-07-22 poniedziałek | Śniadanie            | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g<br>Rzodkiewka 80 g<br>Szpinak baby 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Szpinak baby 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Szpinak baby 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g<br>Rzodkiewka 80 g<br>Szpinak baby 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )   | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 80 g<br>Pomidor 80 g<br>Szpinak baby 10 g<br>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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>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> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt   | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt  |   |
|                         | Obiad                | Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą* 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Sałata zielona z kefirem 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  | Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Sałata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  | Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy* 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  | Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  | Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą* 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Sałata zielona z kefirem 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sałata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   |   |
|                         | Kolacja              | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paprykarz szczeciński 40 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml   | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Buraczki gotowane w plastrach () 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml   | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml   | Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz szczeciński 40 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml  | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Buraczki gotowane w plastrach () 80 g<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Buraczki gotowane w plastrach () 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml  |   |
|                         | PN                   | Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )   | Wafle ryżowe 30 g<br>Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )  | Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g  | Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  | Wafle ryżowe 30 g<br>Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )  | Wafle ryżowe 30 g<br>Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )   |   |
|                         |                      | Wartość energetyczna: 2113.19 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 58.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 340.23 g; W tym cukry: 83.30 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sól: 8.62 g;  | Wartość energetyczna: 2233.91 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 356.74 g; W tym cukry: 86.57 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 7.48 g;  | Wartość energetyczna: 2223.01 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 51.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 362.96 g; W tym cukry: 89.12 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 7.36 g;  | Wartość energetyczna: 2223.12 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 53.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 361.64 g; W tym cukry: 93.30 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 7.88 g;  | Wartość energetyczna: 2198.37 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 311.17 g; W tym cukry: 64.31 g; Błonnik pok.: 41.96 g; Sól: 8.27 g;  | Wartość energetyczna: 2844.60 kcal; Białko ogółem: 118.51 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 454.04 g; W tym cukry: 133.33 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 9.30 g;   | Wartość energetyczna: 2108.80 kcal; Białko ogółem: 63.50 g; Tłuszcz: 46.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 368.18 g; W tym cukry: 98.19 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 5.08 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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.żółąkowyc h  | BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów  | BB- W/R 9 Bogatobiałkowa   | BB- W/R 10 Niskobiałkowa   |   |
|-----------|---|--|--|---|---|--|--|---|
| Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> .)<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> .)<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> .) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> .)<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> .)<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> .) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> .)<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> .)<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> .)<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> .)<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> .) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> .)<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> .)<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> .) | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> .)<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> .)  | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> .)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> .)<br>Pomidor 80 g<br>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> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Miód (25g) 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> .)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> .)<br>Miód (25g) 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml  |
|           | II ŚN   |  |  |   | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> .)<br>Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> .)<br>Sałata lodowa 10 g  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> .)<br>Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> .)<br>Sałata lodowa 10 g  |  |   |
| Obiad     | Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> .)<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos szpinakowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  | Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> .)<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos szpinakowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  | Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> .)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos szpinakowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   | Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> .)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos szpinakowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   | Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> .)<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos szpinakowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> .)<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos szpinakowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  | Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> .)<br>Szynka wieprzowa gotowana 50 g<br>Sos szpinakowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   |   |
|           | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> .)<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, w edzony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> .)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml   | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> .)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> .)<br>Marchew gotowana w plastry () 80 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml   | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> .)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, w edzony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> .)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml   | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> .)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, w edzony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> .)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, w edzony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> .)<br>Ogórek świeży 80 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml  | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> .)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, w edzony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> .)<br>Marchew gotowana w plastry () 80 g<br>Rukola 10 g<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> .)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, w edzony. 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> .)<br>Marchew gotowana w plastry () 80 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| PN        | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> .)  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .)   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .)  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .)<br>Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> .)   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Biszkopt b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ</b> .)   |   |
|           | Wartość energetyczna: 2301.46 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 347.95 g; W tym cukry: 63.85 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 7.20 g;  | Wartość energetyczna: 2293.39 kcal; Białko ogółem: 114.08 g; Tłuszcz: 51.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 348.06 g; W tym cukry: 64.62 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 6.75 g;   | Wartość energetyczna: 2188.37 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 48.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 334.63 g; W tym cukry: 61.90 g; Błonnik pok.: 19.74 g; Sól: 6.88 g;   | Wartość energetyczna: 2270.24 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 50.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 366.57 g; W tym cukry: 109.79 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 7.52 g;  | Wartość energetyczna: 2039.41 kcal; Białko ogółem: 113.31 g; Tłuszcz: 55.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 280.97 g; W tym cukry: 33.62 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sól: 6.66 g;  | Wartość energetyczna: 2710.02 kcal; Białko ogółem: 132.96 g; Tłuszcz: 61.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 410.30 g; W tym cukry: 93.89 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 8.15 g;   | Wartość energetyczna: 1994.87 kcal; Białko ogółem: 66.66 g; Tłuszcz: 37.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 352.59 g; W tym cukry: 49.52 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 4.76 g;  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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.żołąkowy  | BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów  | BB- W/R 9 Bogatobiałkowa   | BB- W/R 10 Niskobiałkowa  |  |
|------------------|----------------------|---|--|--|---|--|---|--|
| 2024-07-24 środa | Śniadanie            | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mix sałat 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )   | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 10 g<br>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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mix sałat 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml |
|                  |                      | II ŚN   |  |  |   | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Bizoskwinia 1 szt 1 szt   | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Banan 1 szt. 1 szt  |  |
| 2024-07-24 środa | Obiad                | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  | Grycikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Buraczki oprószone () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   | Grycikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Grycikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Buraczki oprószone () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Grycikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Buraczki oprószone () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   |  |
|                  |                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g<br>Sałatka wiosenna - diety 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml  | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g<br>Sałatka wiosenna - diety 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml   | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g<br>Sałatka wiosenna () 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml  | Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g<br>Sałatka wiosenna () 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml   | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 80 g<br>Sałatka wiosenna - diety 80 g<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml     | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Dżem 50 g<br>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml          |
| 2024-07-24 środa | P.N                  | Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )   | Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  | Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )  | Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )   | Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )  | Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt   |  |
|                  |                      | Wartość energetyczna: 2601.92 kcal; Białko ogółem: 116.60 g; Tłuszcz: 87.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 351.09 g; W tym cukry: 64.36 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 8.96 g;  | Wartość energetyczna: 2282.89 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 55.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 347.51 g; W tym cukry: 76.60 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 7.73 g;   | Wartość energetyczna: 2214.20 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz: 51.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.51 g; Węglowodany ogółem: 340.37 g; W tym cukry: 75.45 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 7.56 g;   | Wartość energetyczna: 2227.93 kcal; Białko ogółem: 112.56 g; Tłuszcz: 56.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 327.13 g; W tym cukry: 77.56 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 7.49 g;  | Wartość energetyczna: 2206.94 kcal; Białko ogółem: 116.11 g; Tłuszcz: 67.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 300.24 g; W tym cukry: 39.94 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 8.29 g;   | Wartość energetyczna: 2831.78 kcal; Białko ogółem: 133.06 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 443.66 g; W tym cukry: 144.15 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 9.12 g;   | Wartość energetyczna: 2049.63 kcal; Białko ogółem: 58.80 g; Tłuszcz: 33.25 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 387.69 g; W tym cukry: 77.07 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 5.01 g;  |

Jadłospis za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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.żóławkoych   | BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów   | BB- W/R 9 Bogatobiałkowa   | BB- W/R 10 Niskobiałkowa   |
|-----------|---|--|--|---|--|--|--|
| Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                 |
|           | II ŚN   |  |  |   | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Hummus 50 g ( <u>SEZ,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt  |  |
| Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Leczo z cukini z kielbasą 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  | Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta () 200 g<br>Ryż na sypko 200 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  | Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   | Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  | Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta () 200 g<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta () 200 g<br>Ryż na sypko 200 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  | Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Leczo wegetariańskie. 200 g<br>Ryż na sypko 200 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   |
|           | Kolacja   | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Buraczki gotowane plastry () 80 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml  | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Buraczki gotowane plastry () 80 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml  | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Buraczki gotowane plastry () 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml  | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml  | Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml  | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Buraczki gotowane plastry () 80 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Sok przecierowy<br>warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| PN        | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u> )   |  | Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt  |   | Pieczynko chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEZ,</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )  | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u> )  |  |
|           | Wartość energetyczna: 2430.13 kcal; Białko ogółem: 84.63 g; Tłuszcz: 63.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 389.75 g; W tym cukry: 92.16 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 7.41 g;   | Wartość energetyczna: 2413.42 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 48.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 409.39 g; W tym cukry: 97.05 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 6.18 g;  | Wartość energetyczna: 2447.28 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz: 49.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 401.74 g; W tym cukry: 92.50 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 6.49 g;   | Wartość energetyczna: 2608.52 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 427.73 g; W tym cukry: 102.23 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 6.74 g;   | Wartość energetyczna: 2326.16 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 353.00 g; W tym cukry: 53.85 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sól: 6.96 g;  | Wartość energetyczna: 2876.36 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 478.92 g; W tym cukry: 141.50 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 6.69 g;  | Wartość energetyczna: 2033.66 kcal; Białko ogółem: 57.63 g; Tłuszcz: 40.99 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 369.22 g; W tym cukry: 85.27 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 5.39 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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.żóławkoych  | BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów  | BB- W/R 9 Bogatobiałkowa   | BB- W/R 10 Niskobiałkowa  |   |
|-------------------|---|---|--|--|---|--|---|---|
| 2024-07-26 piątek | Śniadanie   | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 60 g<br>Arbuz 200 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 60 g<br>Arbuz 200 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                     | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 60 g<br>Arbuz 200 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Arbuz 200 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )   | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Arbuz 200 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Arbuz 200 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 60 g<br>Arbuz 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml  |
|                   |   | II ŚN   |  |  |   | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g<br>Mix sałat 10 g  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mix sałat 10 g<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g  |   |
| 2024-07-26 piątek | Obiad   | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Szpinał gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Szpinał gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                              | Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Szpinał gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                 | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 60 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Szpinał gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   |
|                   |   | Kolacja   | Salata zielona 10 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml  | Salata zielona 10 g<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml   | Salata zielona 10 g<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Salata zielona 10 g<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Salata zielona 10 g<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml  | Salata zielona 10 g<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt |
| PN                |   |   | Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |  |   |  | Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt<br>Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )  |   |
|                   | Wartość energetyczna: 2609.82 kcal; Białko ogółem: 120.18 g; Tłuszcz: 74.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 376.95 g; W tym cukry: 134.56 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 6.55 g; | Wartość energetyczna: 2435.64 kcal; Białko ogółem: 116.62 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 365.99 g; W tym cukry: 123.71 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 6.04 g;   | Wartość energetyczna: 2378.40 kcal; Białko ogółem: 118.92 g; Tłuszcz: 52.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 366.40 g; W tym cukry: 124.04 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 5.86 g;  | Wartość energetyczna: 2323.45 kcal; Białko ogółem: 113.06 g; Tłuszcz: 56.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 348.55 g; W tym cukry: 102.19 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 5.77 g;  | Wartość energetyczna: 2138.92 kcal; Białko ogółem: 120.22 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 293.82 g; W tym cukry: 80.11 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 6.33 g;  | Wartość energetyczna: 2697.11 kcal; Białko ogółem: 137.77 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 392.28 g; W tym cukry: 131.53 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 7.31 g;  | Wartość energetyczna: 2090.91 kcal; Białko ogółem: 66.72 g; Tłuszcz: 46.95 g; Kw. tł. nasy.: 13.48 g; Węglowodany ogółem: 357.49 g; W tym cukry: 95.86 g; Błonnik pok.: 18.09 g; Sól: 4.47 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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.żółąkowyc h   | BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów   | BB- W/R 9 Bogatobiałkowa  | BB- W/R 10 Niskobiałkowa   |
|-----------|--|--|---|--|--|---|--|
| Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ,<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ,<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,<br>Papryka świeża 80 g<br>Mix sałat 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> .) | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ,<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,<br>Mix sałat 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,<br>Pomidor 80 g<br>Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,<br>Mix sałat 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,<br>Pomidor 80 g<br>Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,<br>Papryka świeża 80 g<br>Mix sałat 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,    | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ,<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,<br>Mix sałat 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,<br>Pomidor 80 g<br>Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ,<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,<br>Dżem 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml   |
|           | II ŚN  |  |   |  |  | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ,<br>Ogórek świeży 50 g<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ,  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ,<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ,<br>Marchew gotowana plastry () 50 g  |
| Obiad     | Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,<br>Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ,<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  | Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ,<br>Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ,<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  | Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ,<br>Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  | Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,<br>Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ,<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,<br>Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ,<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ,<br>Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ,<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   | Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ,<br>Gulasz wieprzowy- dieta 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ,<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  |
|           | Kolacja  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL</u> ,<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml   | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL</u> ,<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                             | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL</u> ,<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                    | Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL</u> ,<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL</u> ,<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml  | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL</u> ,<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt |
| PN        | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br>Banana 1szt. 1 szt   | Banana 1szt. 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br>Banana 1szt. 1 szt  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br>Kiwi 1 szt 1 szt   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br>Banana 1szt. 1 szt   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br>Banana 1szt. 1 szt  | Wafle ryżowe 30 g<br>Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW</u> ,  |
|           | Wartość energetyczna: 2878.77 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz: 93.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 408.13 g; W tym cukry: 114.01 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sól: 7.92 g;  | Wartość energetyczna: 2736.50 kcal; Białko ogółem: 120.43 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 404.02 g; W tym cukry: 120.84 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 7.21 g;  | Wartość energetyczna: 2577.78 kcal; Białko ogółem: 119.34 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 388.51 g; W tym cukry: 122.16 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 7.25 g;   | Wartość energetyczna: 2612.93 kcal; Białko ogółem: 119.22 g; Tłuszcz: 70.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 388.11 g; W tym cukry: 121.98 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 7.24 g;  | Wartość energetyczna: 2545.51 kcal; Białko ogółem: 129.36 g; Tłuszcz: 88.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 326.33 g; W tym cukry: 54.60 g; Błonnik pok.: 41.77 g; Sól: 7.40 g;   | Wartość energetyczna: 3089.93 kcal; Białko ogółem: 134.18 g; Tłuszcz: 85.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 458.94 g; W tym cukry: 154.79 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sól: 7.84 g;   | Wartość energetyczna: 2061.72 kcal; Białko ogółem: 63.46 g; Tłuszcz: 45.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 362.24 g; W tym cukry: 93.15 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 6.18 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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.żółąkowyc h  | BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów  | BB- W/R 9 Bogatobiałkowa  | BB- W/R 10 Niskobiałkowa  |   |
|----------------------|--|---|---|---|---|---|---|---|
| Śniadanie            | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Pomidor 80 g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )                       | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml                          |   |
|                      | II ŚN  |   |   |   | Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )   | Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )  |   |   |
| 2024-07-28 niedziela | Obiad  | Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   | Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   | Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   | Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )  | Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) | Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kotlety sojowe 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  |
|                      |  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml   | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Buraczki gotowane plastry () 80 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                                  | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>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> )<br>Buraczki gotowane plastry () 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml<br>Sałata lodowa 10 g | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>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> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml<br>Buraczki gotowane plastry () 80 g | Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Buraczki gotowane plastry () 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Sałata lodowa 10 g |
| PN                   | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g   | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt  |   |   | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt   | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g  | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt  |   |
|                      | Wartość energetyczna: 2405.01 kcal; Białko ogółem: 115.69 g; Tłuszcz: 76.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 329.03 g; W tym cukry: 83.84 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 7.19 g;   | Wartość energetyczna: 2394.14 kcal; Białko ogółem: 120.43 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 339.26 g; W tym cukry: 80.77 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 7.28 g;  | Wartość energetyczna: 2224.56 kcal; Białko ogółem: 109.67 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 328.94 g; W tym cukry: 76.41 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 7.74 g;  | Wartość energetyczna: 2148.92 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 50.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 344.45 g; W tym cukry: 87.36 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 7.69 g;   | Wartość energetyczna: 2409.81 kcal; Białko ogółem: 149.32 g; Tłuszcz: 87.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 275.02 g; W tym cukry: 52.01 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 8.35 g;  | Wartość energetyczna: 2833.19 kcal; Białko ogółem: 149.23 g; Tłuszcz: 78.90 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 392.00 g; W tym cukry: 109.76 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 9.29 g;   | Wartość energetyczna: 1912.03 kcal; Białko ogółem: 62.45 g; Tłuszcz: 32.08 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 352.66 g; W tym cukry: 69.37 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 4.59 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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.żołąkowy h   | BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów  | BB- W/R 9 Bogatobiałkowa   | BB- W/R 10 Niskobiałkowa  |  |
|-------------------------|---|--|--|---|---|--|---|--|
| Śniadanie               | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 80 g<br>Sałata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 80 g<br>Sałata zielona 10 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 80 g<br>Sałata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Jabłko 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 80 g   |  |
|                         | II ŚN   |  |  |   |   | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>Sałata lodowa 10 g  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Sałata lodowa 10 g<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> )  |  |
| 2024-07-29 poniedziałek | Obiad   | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos ziołowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos ziołowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos ziołowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos ziołowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos ziołowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   | Grysiwka () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Pulpet drobiowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos ziołowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  |
|                         |   | Kolacja  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 40 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta warzywna () 80 g ( <b>SEL,</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml  | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta warzywna () 80 g ( <b>SEL,</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml  |   | Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 40 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta warzywna () 80 g ( <b>SEL,</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml   | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta warzywna () 80 g ( <b>SEL,</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta warzywna () 80 g ( <b>SEL,</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| PN                      | Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )<br>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   | Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )<br>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )  | Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )<br>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  | Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )<br>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  |   |  |
|                         | Wartość energetyczna: 2385.94 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 70.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 368.20 g; W tym cukry: 74.43 g; Błonnik pok.: 38.40 g; Sól: 8.54 g;   | Wartość energetyczna: 2543.22 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 392.27 g; W tym cukry: 69.29 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 7.18 g;  | Wartość energetyczna: 2496.16 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 389.81 g; W tym cukry: 67.29 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 7.18 g;  | Wartość energetyczna: 2298.48 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 67.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 342.33 g; W tym cukry: 65.23 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 7.28 g;   | Wartość energetyczna: 2410.75 kcal; Białko ogółem: 111.27 g; Tłuszcz: 78.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 333.98 g; W tym cukry: 57.09 g; Błonnik pok.: 48.23 g; Sól: 8.48 g;  | Wartość energetyczna: 2932.58 kcal; Białko ogółem: 121.32 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 443.25 g; W tym cukry: 100.01 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 9.01 g;  | Wartość energetyczna: 2153.67 kcal; Białko ogółem: 62.39 g; Tłuszcz: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 362.34 g; W tym cukry: 58.08 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 4.98 g;   |  |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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.żołąkowy   | BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów  | BB- W/R 9 Bogatobiałkowa   | BB- W/R 10 Niskobiałkowa  |
|----------------------------|---|--|--|---|---|--|---|
| Śniadanie                  | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt    | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g   | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 80 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml  |
|                            | II ŚN   |  |  |   | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )   |   |
| 2024-07-30 wtorek<br>Obiad | Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Eskalopka z kurczaka 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Surówka wielowarzynowa z olejem b/c () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   | Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g<br>Sos pietruszkowy* 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g<br>Sos pietruszkowy* 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  | Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  | Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g<br>Sos pietruszkowy* 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Surówka wielowarzynowa z olejem b/c () 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 120 g<br>Sos pietruszkowy* 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  | Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 60 g<br>Sos pietruszkowy* 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                |
|                            | Kolacja   | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałatka wiosenna (). 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml  | Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml<br>Sałatka wiosenna - diety 80 g   | Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka wiosenna - diety 80 g<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml<br>Pomidor b/skórki 80 g | Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałatka wiosenna (). 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml   | Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałatka wiosenna - diety 80 g<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt |
| PN                         | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |  | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g   |   | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Wafle ryżowe 30 g   | Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g  |
|                            | Wartość energetyczna: 2308.83 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 74.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 322.51 g; W tym cukry: 71.69 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 8.45 g;   | Wartość energetyczna: 2350.30 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 351.03 g; W tym cukry: 88.07 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 7.61 g;  | Wartość energetyczna: 2288.97 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 57.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 355.81 g; W tym cukry: 89.73 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 8.18 g;  | Wartość energetyczna: 2215.38 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 54.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 347.08 g; W tym cukry: 87.12 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 7.95 g;   | Wartość energetyczna: 2180.34 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 289.28 g; W tym cukry: 71.95 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 8.29 g;  | Wartość energetyczna: 2838.68 kcal; Białko ogółem: 130.71 g; Tłuszcz: 81.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 405.65 g; W tym cukry: 122.15 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 9.40 g;  | Wartość energetyczna: 2133.41 kcal; Białko ogółem: 62.98 g; Tłuszcz: 46.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 372.26 g; W tym cukry: 78.16 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 4.95 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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.żóławkoych   | BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów   | BB- W/R 9 Bogatobiałkowa   | BB- W/R 10 Niskobiałkowa   |
|---------------------------|--|--|---|---|--|--|--|
| Śniadanie                 | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Sałata lodowa 10 g | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Sałata lodowa 10 g                      | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )  | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 10 g   | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml  |
|                           | II ŚN  |  |   |   | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Mix sałat 10 g  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Mix sałat 10 g<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g   |  |
| 2024-07-31 środa<br>Obiad | Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   | Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   | Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  | Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   | Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   |
|                           | Kolacja  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Buraczki gotowane w plastrach () 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml   | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml<br>Buraczki gotowane w plastrach () 80 g |   | Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Buraczki gotowane w plastrach () 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml   | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 80 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Buraczki gotowane w plastrach () 80 g | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Buraczki gotowane w plastrach () 80 g |
| PN                        | Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )  | Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )   | Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )   | Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  | Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  | Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )  |
|                           | Wartość energetyczna: 2633.45 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 404.57 g; W tym cukry: 98.66 g; Błonnik pok.: 40.55 g; Sól: 8.52 g;   | Wartość energetyczna: 2482.78 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 381.19 g; W tym cukry: 90.65 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 7.42 g;   | Wartość energetyczna: 2445.38 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 59.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 381.16 g; W tym cukry: 90.62 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 7.42 g;  | Wartość energetyczna: 2280.26 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 339.36 g; W tym cukry: 89.83 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 7.24 g;  | Wartość energetyczna: 2359.91 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 341.37 g; W tym cukry: 66.22 g; Błonnik pok.: 42.99 g; Sól: 8.19 g;   | Wartość energetyczna: 2809.22 kcal; Białko ogółem: 123.38 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 429.61 g; W tym cukry: 119.86 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 9.25 g;  | Wartość energetyczna: 2009.09 kcal; Białko ogółem: 61.07 g; Tłuszcz: 44.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 349.98 g; W tym cukry: 87.87 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 6.29 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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.żołąkowy h   | BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów  | BB- W/R 9 Bogatobiałkowa  | BB- W/R 10 Niskobiałkowa  |   |
|---------------------|--|---|---|---|---|---|---|---|
| Śniadanie           | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Sałata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Sałata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sałata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml  |   |
|                     | II ŚN  |   |   |   | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt   | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt  |   |   |
| 2024-08-01 czwartek | Obiad  | Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  | Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   | Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   | Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  | Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  | Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 60 g<br>Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
|                     |  | Kolacja   | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paszтет z fasoli () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml  | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml<br>Banan 1szt. 1 szt  | Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paszтет z fasoli () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml   | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 80 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Banan 1szt. 1 szt   | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml<br>Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt |   |
| PN                  | Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )   | Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g   |   |
|                     | Wartość energetyczna: 2475.15 kcal; Białko ogółem: 114.70 g; Tłuszcz: 72.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 346.32 g; W tym cukry: 62.57 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 7.13 g;   | Wartość energetyczna: 2490.48 kcal; Białko ogółem: 114.11 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 383.41 g; W tym cukry: 95.82 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 6.03 g;  | Wartość energetyczna: 2431.94 kcal; Białko ogółem: 112.98 g; Tłuszcz: 53.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 378.53 g; W tym cukry: 97.55 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 6.32 g;  | Wartość energetyczna: 2290.85 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 355.72 g; W tym cukry: 106.39 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 7.43 g;   | Wartość energetyczna: 2386.95 kcal; Białko ogółem: 119.53 g; Tłuszcz: 74.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 318.12 g; W tym cukry: 46.75 g; Błonnik pok.: 41.26 g; Sól: 6.69 g;  | Wartość energetyczna: 2940.12 kcal; Białko ogółem: 136.12 g; Tłuszcz: 66.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 453.30 g; W tym cukry: 143.15 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 6.50 g;   | Wartość energetyczna: 1972.35 kcal; Białko ogółem: 67.54 g; Tłuszcz: 36.02 g; Kw. tł. nasy.: 13.10 g; Węglowodany ogółem: 345.68 g; W tym cukry: 37.80 g; Błonnik pok.: 19.79 g; Sól: 3.86 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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.żóławkoych   | BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów  | BB- W/R 9 Bogatobiałkowa   | BB- W/R 10 Niskobiałkowa   |  |
|-------------------|----------------------|--|---|---|---|--|--|--|
| 2024-08-02 piątek | Śniadanie            | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 60 g<br>Nektarynka 1 szt 1 szt<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 60 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 60 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Nektarynka 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )   | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 60 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 60 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml  |
|                   |                      | II ŚN  |   |   |   | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )   | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )  |  |
| 2024-08-02 piątek | Obiad                | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                      | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g ( <u>RYB.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   |
|                   |                      | Kolacja  | Salata zielona 10 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml  | Salata zielona 10 g<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml   | Salata zielona 10 g<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml<br>Brokuł gotowany* 80 g                           | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml<br>Pomidor b/skórki 80 g | Salata zielona 10 g<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml  | Salata zielona 10 g<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Brokuł gotowany* 80 g |
| 2024-08-02 piątek | PN                   | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt  | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt  | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt   | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )   |  |
|                   |                      | Wartość energetyczna: 2561.00 kcal; Białko ogółem: 112.79 g; Tłuszcz: 77.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 365.62 g; W tym cukry: 114.13 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 6.73 g;  | Wartość energetyczna: 2394.50 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 372.98 g; W tym cukry: 123.27 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 6.24 g;   | Wartość energetyczna: 2281.46 kcal; Białko ogółem: 110.04 g; Tłuszcz: 49.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 362.01 g; W tym cukry: 120.13 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 6.08 g;   | Wartość energetyczna: 2199.96 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 344.30 g; W tym cukry: 101.76 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 5.91 g;  | Wartość energetyczna: 2088.75 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 278.28 g; W tym cukry: 61.57 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 6.93 g;   | Wartość energetyczna: 2744.43 kcal; Białko ogółem: 135.55 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 401.30 g; W tym cukry: 131.48 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 7.77 g;  | Wartość energetyczna: 2038.80 kcal; Białko ogółem: 65.66 g; Tłuszcz: 44.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 356.47 g; W tym cukry: 94.45 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 4.82 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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.żółakowyc h   | BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów   | BB- W/R 9 Bogatobiałkowa  | BB- W/R 10 Niskobiałkowa   |   |
|-------------------|----------------------|--|--|--|--|---|--|---|
| 2024-08-03 sobota | Śniadanie            | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Rzodkiewka 80 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Sałata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Sałata zielona 10 g | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Rzodkiewka 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g   | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Sałata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml |
|                   |                      | II ŚN  |  |  |  | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 50 g<br>Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> )  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Marchew gotowana plastry () 50 g<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )  |   |
|                   | Obiad                | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Potrawka drobiowa () 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  | Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Potrawka drobiowa () 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   | Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Potrawka drobiowa () 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kociolik meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g ( <u>SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Potrawka drobiowa () 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Potrawka drobiowa () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  |   |
|                   | Kolacja              | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml   | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt   | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt  | Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml   | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml  |   |
|                   | PN                   | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )   | Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt   | Wafle ryżowe 30 g<br>Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt  |   |
|                   |                      | Wartość energetyczna: 2343.20 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 360.32 g; W tym cukry: 60.53 g; Błonnik pok.: 39.57 g; Sól: 8.10 g;  | Wartość energetyczna: 2546.65 kcal; Białko ogółem: 117.39 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 404.74 g; W tym cukry: 88.10 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 7.57 g;   | Wartość energetyczna: 2413.25 kcal; Białko ogółem: 118.26 g; Tłuszcz: 53.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 378.61 g; W tym cukry: 88.07 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 9.58 g;   | Wartość energetyczna: 2364.12 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 368.78 g; W tym cukry: 89.05 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 7.96 g;   | Wartość energetyczna: 2202.69 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 75.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 296.46 g; W tym cukry: 30.98 g; Błonnik pok.: 41.53 g; Sól: 10.44 g;  | Wartość energetyczna: 2969.48 kcal; Białko ogółem: 137.13 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 470.85 g; W tym cukry: 120.69 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 9.00 g;  | Wartość energetyczna: 2036.15 kcal; Białko ogółem: 57.41 g; Tłuszcz: 33.45 g; Kw. tł. nasy.: 12.22 g; Węglowodany ogółem: 386.07 g; W tym cukry: 79.22 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 4.97 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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.żółąkowyc h   | BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów  | BB- W/R 9 Bogatobiałkowa   | BB- W/R 10 Niskobiałkowa   |  |
|----------------------|----------------------|--|---|--|---|--|--|--|
| 2024-08-04 niedziela | Śniadanie            | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banana 1szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banana 1szt. 1 szt<br>Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ.</u> ) | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kiwi 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banana 1szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )  | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Dżem 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt  |
|                      |                      | II ŚN  |   |  |   | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Mix sałat 10 g<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )   | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Mix sałat 10 g<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u> )  |  |
| 2024-08-04 niedziela | Obiad                | Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  | Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  | Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   | Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   | Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab gotowany 50 g<br>Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  |  |
|                      |                      | Kolacja  | Salata lodowa 10 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml  | Salata lodowa 10 g<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml  | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Pomidor b/skórki 80 g  | Salata lodowa 10 g<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                  | Salata lodowa 10 g<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml | Salata lodowa 10 g<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
| 2024-08-04 niedziela | PN                   | Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt  |   | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |   | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )  |  |  |
|                      |                      | Wartość energetyczna: 2422.83 kcal; Białko ogółem: 108.11 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 363.94 g; W tym cukry: 100.85 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 7.96 g;  | Wartość energetyczna: 2349.65 kcal; Białko ogółem: 122.46 g; Tłuszcz: 48.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 360.25 g; W tym cukry: 97.38 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 7.36 g;  | Wartość energetyczna: 2133.93 kcal; Białko ogółem: 117.79 g; Tłuszcz: 44.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 320.71 g; W tym cukry: 70.76 g; Błonnik pok.: 19.42 g; Sól: 7.33 g;   | Wartość energetyczna: 2168.39 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 53.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 327.28 g; W tym cukry: 83.04 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 7.86 g;  | Wartość energetyczna: 1951.70 kcal; Białko ogółem: 123.44 g; Tłuszcz: 53.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 260.47 g; W tym cukry: 38.67 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 8.07 g;   | Wartość energetyczna: 2671.87 kcal; Białko ogółem: 136.76 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 407.89 g; W tym cukry: 126.67 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sól: 8.46 g;  | Wartość energetyczna: 1873.41 kcal; Białko ogółem: 64.93 g; Tłuszcz: 35.30 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 327.15 g; W tym cukry: 57.68 g; Błonnik pok.: 16.42 g; Sól: 4.67 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

|                         | BB- W/R C1 Podstawowa | BB- W/R C2 Łatwostrawna   | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzyw. węglowodanów  |   |
|-------------------------|-----------------------|---|---|---|
| 2024-07-22 poniedziałek | Sniadanie             | <p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>                     Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>                     Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)<br/>                     Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g<br/>                     Rzodkiewka 80 g<br/>                     Szpinak baby 10 g<br/>                     Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> | <p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>                     Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>                     Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)<br/>                     Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g<br/>                     Pomidor 80 g<br/>                     Szpinak baby 10 g<br/>                     Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> | <p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>                     Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)<br/>                     Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g<br/>                     Rzodkiewka 80 g<br/>                     Szpinak baby 10 g<br/>                     Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> |
|                         | II ŚN                 | <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>                     Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)<br/>                     Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)<br/>                     Jabłko 1 szt 1 szt</p>   | <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>                     Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)<br/>                     Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)<br/>                     Jabłko 1 szt 1 szt</p>   | <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>                     Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)<br/>                     Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)<br/>                     Jabłko 1 szt 1 szt</p>   |
|                         | Obiad                 | <p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>)<br/>                     Gulasz warzywny z ciecierzycą* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)<br/>                     Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br/>                     Sałata zielona z kefirem 200 g (<u>MLE.</u>)<br/>                     Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>  | <p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>)<br/>                     Gulasz warzywny z tofu dieta* 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>)<br/>                     Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br/>                     Sałata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE.</u>)<br/>                     Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>  | <p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>)<br/>                     Gulasz warzywny z ciecierzycą* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)<br/>                     Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br/>                     Sałata zielona z kefirem 200 g (<u>MLE.</u>)<br/>                     Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>  |
|                         | Kolacja               | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>                     Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>                     Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br/>                     Paprykarz szczeciński 40 g (<u>RYB, SOJ.</u>)<br/>                     Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>)<br/>                     Papryka świeża 80 g<br/>                     Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>   | <p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>                     Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br/>                     Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>)<br/>                     Buraczki gotowane w plasterkach () 80 g<br/>                     Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>   | <p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>                     Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br/>                     Paprykarz szczeciński 40 g (<u>RYB, SOJ.</u>)<br/>                     Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>)<br/>                     Papryka świeża 80 g<br/>                     Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>                            |
|                         | PN                    | <p>Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)<br/>                     Mus jogurt&amp;zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p>   | <p>Wafle ryżowe 30 g<br/>                     Mus jogurt&amp;zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p>  | <p>Mus jogurt&amp;zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)<br/>                     Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>  |
|                         |                       | <p>Wartość energetyczna: 2401.25 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 72.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 371.89 g; W tym cukry: 98.03 g; Błonnik pok.: 41.56 g; Sól: 9.53 g;</p>  | <p>Wartość energetyczna: 2489.17 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Tłuszcz: 63.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 394.16 g; W tym cukry: 103.22 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 7.80 g;</p>   | <p>Wartość energetyczna: 2198.37 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 311.17 g; W tym cukry: 64.31 g; Błonnik pok.: 41.96 g; Sól: 8.27 g;</p>  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

|                   | BB- W/R C1 Podstawowa   | BB- W/R C2 Łatwostrawna  | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów   |   |
|-------------------|---|--|---|---|
| 2024-07-23 wtorek | Śniadanie   | <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>.)<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>.)<br/>                     Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>.)<br/>                     Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>.)<br/>                     Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>.)<br/>                     Pomidor 80 g<br/>                     Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>.)</p> | <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>.)<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>.)<br/>                     Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>.)<br/>                     Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>.)<br/>                     Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>.)<br/>                     Pomidor 80 g<br/>                     Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>.)</p> | <p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>.)<br/>                     Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>.)<br/>                     Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>.)<br/>                     Pomidor 80 g<br/>                     Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>.)</p>                 |
|                   | II ŚN   | <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>.)<br/>                     Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>.)<br/>                     Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>.)<br/>                     Sałata lodowa 10 g</p>  | <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>.)<br/>                     Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>.)<br/>                     Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>.)<br/>                     Sałata lodowa 10 g</p>  | <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>.)<br/>                     Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>.)<br/>                     Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>.)<br/>                     Sałata lodowa 10 g</p>   |
|                   | Obiad   | <p>Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>.)<br/>                     Szyńka wieprzowa gotowana 100 g<br/>                     Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u>.)<br/>                     Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>.)<br/>                     Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br/>                     Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>  | <p>Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>.)<br/>                     Szyńka wieprzowa gotowana 100 g<br/>                     Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u>.)<br/>                     Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>.)<br/>                     Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br/>                     Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>  | <p>Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>.)<br/>                     Szyńka wieprzowa gotowana 100 g<br/>                     Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u>.)<br/>                     Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>.)<br/>                     Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br/>                     Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>  |
|                   | Kolacja   | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>.)<br/>                     Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>.)<br/>                     Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br/>                     Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>.)<br/>                     Ogórek świeży 80 g<br/>                     Rukola 10 g<br/>                     Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>   | <p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>.)<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>.)<br/>                     Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br/>                     Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>.)<br/>                     Marchew gotowana w plastry () 80 g<br/>                     Rukola 10 g<br/>                     Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>   | <p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>.)<br/>                     Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br/>                     Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>.)<br/>                     Ogórek świeży 80 g<br/>                     Rukola 10 g<br/>                     Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> |
|                   | PN  | <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>.)<br/>                     Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>.)</p>  | <p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br/>                     Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>.)</p>   |   |
|                   | <p>Wartość energetyczna: 2450.37 kcal; Białko ogółem: 120.01 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 362.56 g; W tym cukry: 64.20 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 7.49 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2462.30 kcal; Białko ogółem: 124.07 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 367.49 g; W tym cukry: 65.17 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 7.05 g;</p>  | <p>Wartość energetyczna: 2039.41 kcal; Białko ogółem: 113.31 g; Tłuszcz: 55.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 280.97 g; W tym cukry: 33.62 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sól: 6.66 g;</p>   |   |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

|                  |  | BB- W/R C1 Podstawowa   | BB- W/R C2 Łatwostrawna  | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów   |
|------------------|--|---|--|---|
| 2024-07-24 środa | Śniadanie  | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mix sałat 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 10 g<br>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> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Brzoskwinia 1 szt 1 szt   | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Banan 1 szt. 1 szt  | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Brzoskwinia 1 szt 1 szt             |
|                  | Obiad  | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  | Grycikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Buraczki oprószone () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   | Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
|                  | Kolacja  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g<br>Salatka wiosenna () 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml   | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g<br>Salatka wiosenna - diety 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml   | Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g<br>Salatka wiosenna () 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                                 |
|                  | P.N  | Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )   | Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  | Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )   |
|                  | Wartość energetyczna: 2789.74 kcal; Białko ogółem: 127.25 g; Tłuszcz: 93.06 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 376.08 g; W tym cukry: 72.51 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 9.25 g; | Wartość energetyczna: 2634.71 kcal; Białko ogółem: 120.03 g; Tłuszcz: 61.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 412.42 g; W tym cukry: 115.65 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 8.02 g;   | Wartość energetyczna: 2197.26 kcal; Białko ogółem: 115.88 g; Tłuszcz: 67.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 298.73 g; W tym cukry: 38.79 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 8.27 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

|                     | BB- W/R C1 Podstawowa | BB- W/R C2 Łatwostrawna   | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów  |  |
|---------------------|-----------------------|---|--|--|
| 2024-07-25 czwartek | Śniadanie             | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) | Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) |
|                     |                       | II ŚN   | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>Hummus 50 g ( <b>SEZ,</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt  |
|                     | Obiad                 | Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> )<br>Leczo z drobiem-dieta () 200 g<br>Ryż na sypko 200 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   | Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Leczo z drobiem-dieta () 200 g<br>Ryż na sypko 200 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  | Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> )<br>Leczo z drobiem-dieta () 200 g<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  |
|                     | Kolacja               | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml  | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>Buraczki gotowane plastry () 80 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml  | Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml  |
|                     | PN                    | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )  |  | Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</b> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )  |
|                     |                       | Wartość energetyczna: 2668.27 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 427.07 g; W tym cukry: 106.71 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 7.63 g;   | Wartość energetyczna: 2703.87 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 447.89 g; W tym cukry: 111.99 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 6.48 g;  | Wartość energetyczna: 2326.16 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 353.00 g; W tym cukry: 53.85 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sól: 6.96 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

|                   |   | BB- W/R C1 Podstawowa  | BB- W/R C2 Łatwostrawna   | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów   |
|-------------------|---|--|---|---|
| 2024-07-26 piątek | Sniadanie   | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 60 g<br>Arbuz 200 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 60 g<br>Arbuz 200 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) | Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Arbuz 200 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )  |
|                   | II ŚN   | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Mix sałat 10 g<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g<br>Mix sałat 10 g<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )  | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Mix sałat 10 g<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )   |
|                   | Obiad   | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> )<br>Sos cytrynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                             | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> )<br>Sos cytrynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
|                   | Kolacja   | Salata zielona 10 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml  | Salata zielona 10 g<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml  | Salata zielona 10 g<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml  |
|                   | PN  | Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )   |   |   |
|                   | Wartość energetyczna: 2737.70 kcal; Białko ogółem: 129.26 g; Tłuszcz: 79.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 390.24 g; W tym cukry: 134.84 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 7.53 g; | Wartość energetyczna: 2583.51 kcal; Białko ogółem: 125.19 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 384.10 g; W tym cukry: 124.20 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 7.03 g;  | Wartość energetyczna: 2138.92 kcal; Białko ogółem: 120.22 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 293.82 g; W tym cukry: 80.11 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 6.33 g;  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

|                   | BB- W/R C1 Podstawowa  | BB- W/R C2 Łatwostrawna   | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów   |  |
|-------------------|--|---|---|--|
| 2024-07-27 sobota | Śniadanie  | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ,<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ,<br>Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,<br>Papryka świeża 80 g<br>Mix sałat 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ,<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ,<br>Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,<br>Mix sałat 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,<br>Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,<br>Papryka świeża 80 g<br>Mix sałat 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,  |
|                   |  | II ŚN   | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ,<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ,<br>Ogórek świeży 50 g  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ,<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ,<br>Marchew gotowana plastry () 50 g  |
|                   | Obiad  | Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,<br>Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ,<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   | Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ,<br>Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ,<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   | Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,<br>Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ,<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  |
|                   |  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL</u> ,<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml   | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL</u> ,<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml |
|                   | PN   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br>Banan 1szt. 1 szt   | Banan 1szt. 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br>Kiwi 1 szt 1 szt   |
|                   | Wartość energetyczna: 3053.97 kcal; Białko ogółem: 131.00 g; Tłuszcz: 100.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 424.58 g; W tym cukry: 116.86 g; Błonnik pok.: 40.94 g; Sól: 8.24 g; | Wartość energetyczna: 2954.93 kcal; Białko ogółem: 132.98 g; Tłuszcz: 85.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 429.24 g; W tym cukry: 126.29 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sól: 7.69 g;   | Wartość energetyczna: 2545.51 kcal; Białko ogółem: 129.36 g; Tłuszcz: 88.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 326.33 g; W tym cukry: 54.60 g; Błonnik pok.: 41.77 g; Sól: 7.40 g;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

|                      | BB- W/R C1 Podstawowa   | BB- W/R C2 Łatwostrawna   | BB- W/R C3 z ogr. łatwostrysw. węglowodanów  |  |
|----------------------|---|---|--|--|
| 2024-07-28 niedziela | Śniadanie   | <p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)<br/>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>)<br/>Sałata zielona 10 g<br/>Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)<br/>Pomidor 80 g</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)<br/>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>)<br/>Sałata zielona 10 g<br/>Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)<br/>Pomidor 80 g<br/>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)<br/>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> | <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)<br/>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>)<br/>Sałata zielona 10 g<br/>Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)<br/>Pomidor 80 g<br/>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>   |
|                      | II ŚN   | <p>Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)<br/>Rukola 10 g<br/>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p>   | <p>Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)<br/>Rukola 10 g<br/>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p>   | <p>Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)<br/>Rukola 10 g<br/>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p>  |
|                      | Obiad   | <p>Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)<br/>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g<br/>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br/>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g<br/>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>  | <p>Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)<br/>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g<br/>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br/>Brokuł gotowany* 200 g<br/>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml<br/>Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p>  | <p>Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)<br/>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g<br/>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br/>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g<br/>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br/>Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> |
|                      | Kolacja   | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br/>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>)<br/>Papryka świeża 80 g<br/>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml<br/>Sałata lodowa 10 g</p>  | <p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br/>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>)<br/>Buraczki gotowane plastry () 80 g<br/>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml<br/>Sałata lodowa 10 g</p>  | <p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br/>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>)<br/>Papryka świeża 80 g<br/>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml<br/>Sałata lodowa 10 g</p>   |
|                      | PN  | <p>Jabłko 1 szt 1 szt<br/>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</p>  | <p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br/>Jabłko 1 szt 1 szt</p>   | <p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)<br/>Jabłko 1 szt 1 szt</p>  |
|                      | <p>Wartość energetyczna: 2689.06 kcal; Białko ogółem: 143.80 g; Tłuszcz: 87.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 347.24 g; W tym cukry: 84.12 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 9.05 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2704.80 kcal; Białko ogółem: 148.20 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 363.33 g; W tym cukry: 81.33 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 9.16 g;</p>   | <p>Wartość energetyczna: 2409.81 kcal; Białko ogółem: 149.32 g; Tłuszcz: 87.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 275.02 g; W tym cukry: 52.01 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 8.35 g;</p>  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

|                         | BB- W/R C1 Podstawowa   | BB- W/R C2 Łatwostrawna   | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów  |  |
|-------------------------|---|---|--|--|
| 2024-07-29 poniedziałek | Śniadanie<br>II ŚN<br>Obiad<br>Kolacja<br>PN  | <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE,</b>)<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)<br/>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ,</b>)<br/>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE,</b>)<br/>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b>)<br/>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b>)<br/>Ogórek świeży 80 g<br/>Sałata zielona 10 g</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)<br/>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE,</b>)<br/>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b>)<br/>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b>)<br/>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLE,</b>)<br/>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ,</b>)<br/>Cukinia pieczona z olejem * 80 g<br/>Sałata zielona 10 g</p> | <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE,</b>)<br/>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ,</b>)<br/>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE,</b>)<br/>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b>)<br/>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b>)<br/>Ogórek świeży 80 g<br/>Sałata zielona 10 g</p> |
|                         |   | <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ,</b>)<br/>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE,</b>)<br/>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<b>MLE,</b>)<br/>Sałata lodowa 10 g</p>   | <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ,</b>)<br/>Sałata lodowa 10 g<br/>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<b>MLE,</b>)<br/>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE,</b>)</p>   | <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ,</b>)<br/>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<b>MLE,</b>)<br/>Sałata lodowa 10 g<br/>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE,</b>)</p>  |
|                         |   | <p>Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>)<br/>Pulpet drobiowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ,</b>)<br/>Sos ziołowy () 120 ml (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)<br/>Ryż na sypko 200 g<br/>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g<br/>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>  | <p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>)<br/>Pulpet drobiowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ,</b>)<br/>Sos ziołowy () 120 ml (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)<br/>Ryż na sypko 200 g<br/>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<b>SEL,</b>)<br/>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>  | <p>Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>)<br/>Pulpet drobiowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ,</b>)<br/>Sos ziołowy () 120 ml (<b>GLU PSZ, SEL,</b>)<br/>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br/>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g<br/>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>   |
|                         |   | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)<br/>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ,</b>)<br/>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br/>Ser żółty 40 g (<b>MLE,</b>)<br/>Pasta warzywna () 80 g (<b>SEL,</b>)<br/>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>   | <p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ,</b>)<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b>)<br/>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br/>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<b>MLE,</b>)<br/>Pasta warzywna () 80 g (<b>SEL,</b>)<br/>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>   | <p>Chleb Graham 120 g (<b>GLU PSZ,</b>)<br/>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br/>Ser żółty 40 g (<b>MLE,</b>)<br/>Pasta warzywna () 80 g (<b>SEL,</b>)<br/>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>  |
|                         |   | <p>Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b>)<br/>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>   | <p>Biszkopty b/m 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b>)<br/>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>  | <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE,</b>)<br/>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>   |
|                         | <p>Wartość energetyczna: 2551.02 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 383.37 g; W tym cukry: 76.45 g; Błonnik pok.: 41.05 g; Sól: 8.92 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2728.31 kcal; Białko ogółem: 108.29 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 412.27 g; W tym cukry: 71.51 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 7.57 g;</p>   | <p>Wartość energetyczna: 2410.75 kcal; Białko ogółem: 111.27 g; Tłuszcz: 78.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 333.98 g; W tym cukry: 57.09 g; Błonnik pok.: 48.23 g; Sól: 8.48 g;</p>  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

|                   | BB- W/R C1 Podstawowa   | BB- W/R C2 Łatwostrawna  | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów   |  |
|-------------------|---|--|---|--|
| 2024-07-30 wtorek | Śniadanie   | <p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JEJCZ.</b>)<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>                     Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>                     Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)<br/>                     Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<b>SOJ.</b>)<br/>                     Pomidor 80 g<br/>                     Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b>)<br/>                     Sałata zielona 10 g</p> | <p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JEJCZ.</b>)<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>                     Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>                     Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)<br/>                     Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b>)<br/>                     Jabłko 1 szt 1 szt<br/>                     Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<b>SOJ.</b>)<br/>                     Sałata zielona 10 g</p> | <p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>                     Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)<br/>                     Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<b>SOJ.</b>)<br/>                     Pomidor 80 g<br/>                     Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b>)<br/>                     Sałata zielona 10 g</p>  |
|                   | II ŚN   | <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>                     Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)<br/>                     Ser żółty 30 g (<b>MLE.</b>)<br/>                     Jabłko 1 szt 1 szt</p>  | <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>                     Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)<br/>                     Twarożek 50 g (<b>MLE.</b>)<br/>                     Pomidor 50 g</p>   | <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>                     Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)<br/>                     Ser żółty 30 g (<b>MLE.</b>)<br/>                     Jabłko 1 szt 1 szt</p>  |
|                   | Obiad   | <p>Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>)<br/>                     Eskalopka z kurczaka 120 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b>)<br/>                     Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br/>                     Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<b>SEL.</b>)<br/>                     Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>  | <p>Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>)<br/>                     Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br/>                     Sos pietruszkowy* 120 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)<br/>                     Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br/>                     Marchew oprószana z olejem () 200 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>                     Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>  | <p>Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>)<br/>                     Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br/>                     Sos pietruszkowy* 120 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)<br/>                     Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br/>                     Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<b>SEL.</b>)<br/>                     Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> |
|                   | Kolacja   | <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>                     Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br/>                     Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)<br/>                     Sałatka wiosenna (). 80 g<br/>                     Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>   | <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)<br/>                     Sałatka wiosenna - diety 80 g<br/>                     Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>                     Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)<br/>                     Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br/>                     Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>   | <p>Chleb Graham 120 g (<b>GLU PSZ.</b>)<br/>                     Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br/>                     Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)<br/>                     Sałatka wiosenna (). 80 g<br/>                     Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>  |
|                   | PN  | <p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)<br/>                     Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>  | <p>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<b>MLE.</b>)<br/>                     Wafle ryżowe 30 g</p>   | <p>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt<br/>                     Serek homo naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>  |
|                   | <p>Wartość energetyczna: 2596.89 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 88.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 354.17 g; W tym cukry: 86.42 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 9.36 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2540.88 kcal; Białko ogółem: 110.02 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 372.53 g; W tym cukry: 91.69 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 7.94 g;</p>  | <p>Wartość energetyczna: 2180.34 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 289.28 g; W tym cukry: 71.95 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 8.29 g;</p>   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

|                  | BB- W/R C1 Podstawowa  | BB- W/R C2 Łatwostrawna   | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów   |   |
|------------------|--|---|---|---|
| 2024-07-31 środa | Śniadanie  | <p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Twarożek z natką pietruszki 70 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)</p> <p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Twarożek z natką pietruszki 70 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)</p> <p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>                       | <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Twarożek z natką pietruszki 70 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)</p> <p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>  |
|                  | II ŚN  | <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Mix sałat 10 g</p> <p>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g</p>  | <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Mix sałat 10 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g</p>   | <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g</p> <p>Mix sałat 10 g</p>  |
|                  | Obiad  | <p>Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> <p>Sos jarzynowy () 120 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JECZ.</b>)</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>   | <p>Ziemniaczana () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> <p>Sos jarzynowy () 120 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JECZ.</b>)</p> <p>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>   | <p>Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> <p>Sos jarzynowy () 120 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JECZ.</b>)</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p> |
|                  | Kolacja  | <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Paprykarz szczeciński 70 g (<b>RYB, SOJ.</b>)</p> <p>Buraczki gotowane w plastrach () 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>  | <p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Buraczki gotowane w plastrach () 80 g</p> | <p>Chleb Graham 120 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Paprykarz szczeciński 70 g (<b>RYB, SOJ.</b>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Buraczki gotowane w plastrach () 80 g</p>   |
|                  | PN   | <p>Mus jogurt&amp;zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<b>MLE, GLU OW.</b>)</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>  | <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Mus jogurt&amp;zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<b>MLE, GLU OW.</b>)</p>  | <p>Mus jogurt&amp;zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<b>MLE, GLU OW.</b>)</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>  |
|                  | <p>Wartość energetyczna: 2907.14 kcal; Białko ogółem: 125.45 g; Tłuszcz: 84.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 429.39 g; W tym cukry: 111.40 g; Błonnik pok.: 43.48 g; Sól: 9.23 g;</p> | <p>Wartość energetyczna: 2638.60 kcal; Białko ogółem: 114.55 g; Tłuszcz: 69.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 399.53 g; W tym cukry: 91.14 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 8.34 g;</p>   | <p>Wartość energetyczna: 2359.91 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 341.37 g; W tym cukry: 66.22 g; Błonnik pok.: 42.99 g; Sól: 8.19 g;</p>   |   |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

|                     | BB- W/R C1 Podstawowa | BB- W/R C2 Łatwostrawna  | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów   |   |
|---------------------|-----------------------|--|---|---|
| 2024-08-01 czwartek | Śniadanie             | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g |
|                     |                       | II ŚN  | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Jabłko 1 szt. 1 szt<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt. 1 szt<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )   |
|                     | Obiad                 | Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   | Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml  |
|                     |                       | Kolacja  | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paszтет z fasoli ( ) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml   | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml<br>Banan 1szt. 1 szt   |
|                     | PN                    | Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )   |   |
|                     |                       | Wartość energetyczna: 2710.41 kcal; Białko ogółem: 126.73 g; Tłuszcz: 79.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 378.92 g; W tym cukry: 79.01 g; Błonnik pok.: 38.96 g; Sól: 7.45 g;   | Wartość energetyczna: 2745.74 kcal; Białko ogółem: 125.63 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 420.83 g; W tym cukry: 112.47 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 6.35 g;   | Wartość energetyczna: 2514.95 kcal; Białko ogółem: 122.58 g; Tłuszcz: 75.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 346.27 g; W tym cukry: 46.75 g; Błonnik pok.: 42.91 g; Sól: 7.49 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

|                   |   | BB- W/R C1 Podstawowa  | BB- W/R C2 Łatwostrawna   | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów   |
|-------------------|---|--|---|---|
| 2024-08-02 piątek | Śniadanie   | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 60 g<br>Nektarynka 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 60 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Nektarynka 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )  |
|                   | II ŚN   | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )   | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )   | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )  |
|                   | Obiad   | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   | Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
|                   | Kolacja   | Salata zielona 10 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml   | Salata zielona 10 g<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml<br>Brokuł gotowany* 80 g   | Salata zielona 10 g<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml   |
|                   | PN  | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )   |   |   |
|                   | Wartość energetyczna: 2707.08 kcal; Białko ogółem: 122.58 g; Tłuszcz: 83.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 380.90 g; W tym cukry: 115.83 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 7.80 g; | Wartość energetyczna: 2560.58 kcal; Białko ogółem: 117.44 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 393.08 g; W tym cukry: 125.18 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 7.31 g;  | Wartość energetyczna: 2088.75 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 278.28 g; W tym cukry: 61.57 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 6.93 g;  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

|                   | BB- W/R C1 Podstawowa  | BB- W/R C2 Łatwostrawna  | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów  |  |
|-------------------|--|--|--|--|
| 2024-08-03 sobota | Śniadanie  | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Rzodkiewka 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g<br>Rzodkiewka 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Sałata zielona 10 g      |
|                   | II ŚN  | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Papryka świeża 50 g<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Hummus 50 g ( <u>SEŻ.</u> )   | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Marchew gotowana plastry () 50 g  | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Papryka świeża 50 g<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Hummus 50 g ( <u>SEŻ.</u> )   |
|                   | Obiad  | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g ( <u>SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Potrawka drobiowa () 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml  | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g ( <u>SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
|                   | Kolacja  | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml  | Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt   | Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml         |
|                   | PN   | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt  | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   |
|                   | Wartość energetyczna: 2628.37 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 80.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 381.66 g; W tym cukry: 63.43 g; Błonnik pok.: 42.94 g; Sól: 9.19 g; | Wartość energetyczna: 2745.58 kcal; Białko ogółem: 127.79 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 429.61 g; W tym cukry: 91.95 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 8.05 g;   | Wartość energetyczna: 2202.69 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 75.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 296.46 g; W tym cukry: 30.98 g; Błonnik pok.: 41.53 g; Sól: 10.44 g;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

|                      |   | BB- W/R C1 Podstawowa   | BB- W/R C2 Łatwostrawna  | BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów  |
|----------------------|---|---|--|--|
| 2024-08-04 niedziela | Śniadanie   | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kiwi 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> )  |
|                      | II ŚN   | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S0Z.</b> )<br>Mix sałat 10 g  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Mix sałat 10 g<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S0Z.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )  | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Mix sałat 10 g<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S0Z.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )   |
|                      | Obiad   | Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Mizeria 200 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   | Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml   | Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Mizeria 200 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml |
|                      | Kolacja   | Salata lodowa 10 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml  | Salata lodowa 10 g<br>Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml  | Salata lodowa 10 g<br>Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                  |
| PN                   | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |   |  |  |
|                      | Wartość energetyczna: 2557.08 kcal; Białko ogółem: 117.18 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 376.76 g; W tym cukry: 101.13 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 8.77 g; | Wartość energetyczna: 2503.90 kcal; Białko ogółem: 131.02 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 377.88 g; W tym cukry: 97.87 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sól: 8.17 g;  | Wartość energetyczna: 1951.70 kcal; Białko ogółem: 123.44 g; Tłuszcz: 53.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 260.47 g; W tym cukry: 38.67 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 8.07 g;   |  |

## **Oznaczenia alergenów:**

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

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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