

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Marchew w plastrach gotowana () 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 10 g Marchew w plastrach gotowana () 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 80 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 10 g Marchew w plastrach gotowana () 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dzsem 60 g Arbuz 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Arbuz 200 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Arbuz 200 g	
2024-09-02 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos koperkowy * 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szpinak baby z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szpinak baby z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szpinak baby z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szpinak baby z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szpinak baby z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> )			Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Wafle ryżowe 30 g Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> )
	Wartość energetyczna: 2445.14 kcal; Białko ogółem: 112.86 g; Tłuszcz: 74.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 338.36 g; W tym cukry: 71.37 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2440.52 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 77.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 343.43 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2312.26 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 337.14 g; W tym cukry: 74.29 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2248.09 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 354.37 g; W tym cukry: 96.13 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2424.70 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 320.43 g; W tym cukry: 69.98 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2804.33 kcal; Białko ogółem: 120.97 g; Tłuszcz: 85.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 395.73 g; W tym cukry: 122.06 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2157.65 kcal; Białko ogółem: 65.19 g; Tłuszcz: 57.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 352.38 g; W tym cukry: 81.11 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 4.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.Żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2024-09-03 wtorek	Sniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Pomidor 80 g Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Pomidor 80 g Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata lodowa 10 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Szyńka wieprzowa gotowana 60 g Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> ) Sałatka wiosenna () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> ) Sałatka wiosenna () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> ) Sałatka wiosenna () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	
	PN		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	
		Wartość energetyczna: 2698.69 kcal; Białko ogółem: 125.44 g; Tłuszcz: 90.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 362.28 g; W tym cukry: 95.99 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2551.62 kcal; Białko ogółem: 128.92 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 382.32 g; W tym cukry: 109.47 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2514.22 kcal; Białko ogółem: 128.89 g; Tłuszcz: 58.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 382.29 g; W tym cukry: 109.44 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2419.63 kcal; Białko ogółem: 120.68 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 361.81 g; W tym cukry: 109.06 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2313.92 kcal; Białko ogółem: 128.48 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 303.21 g; W tym cukry: 65.08 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2864.55 kcal; Białko ogółem: 138.11 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 431.48 g; W tym cukry: 139.53 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 1969.77 kcal; Białko ogółem: 62.73 g; Tłuszcz: 33.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 364.88 g; W tym cukry: 76.02 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 5.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.Żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Salata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kuchnia pieczona z olejem * 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> ) Marchew gotowana plastry () 50 g	
2024-09-04 środa Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Pulpet drobiowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ryż na sypko 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g ( <b>RYB, SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pomidor b/skórki 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g ( <b>RYB, SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g ( <b>RYB, SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt						Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</b> )
	Wartość energetyczna: 2233.29 kcal; Białko ogółem: 93.78 g; Tłuszcz: 60.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 342.54 g; W tym cukry: 76.84 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2327.37 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 362.54 g; W tym cukry: 79.59 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2323.79 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 56.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 371.61 g; W tym cukry: 89.01 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2541.66 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 419.89 g; W tym cukry: 124.30 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2141.85 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 69.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 299.33 g; W tym cukry: 47.49 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2711.48 kcal; Białko ogółem: 118.55 g; Tłuszcz: 67.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 417.92 g; W tym cukry: 113.87 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 1986.17 kcal; Białko ogółem: 59.64 g; Tłuszcz: 42.46 g; Kw. tł. nasy.: 12.87 g; Węglowodany ogółem: 358.60 g; W tym cukry: 74.19 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 5.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.Żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
II ŚN					Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Mix sałat 10 g	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 400 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salatka szwedzka () 200 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 400 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Salatka szwedzka () 200 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 400 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 400 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos koperkowy * 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <b>SEL.</b> )	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2584.88 kcal; Białko ogółem: 105.81 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 407.03 g; W tym cukry: 78.84 g; Błonnik pok.: 39.03 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2603.33 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 75.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 390.82 g; W tym cukry: 81.57 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2327.80 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 359.83 g; W tym cukry: 71.83 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2335.64 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 359.94 g; W tym cukry: 73.88 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2460.87 kcal; Białko ogółem: 118.43 g; Tłuszcz: 82.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 323.01 g; W tym cukry: 36.55 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2943.61 kcal; Białko ogółem: 122.61 g; Tłuszcz: 82.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 439.05 g; W tym cukry: 110.56 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2309.39 kcal; Białko ogółem: 68.50 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 385.51 g; W tym cukry: 75.86 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 6.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2024-09-06 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 60 g Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 60 g Arbuz 200 g Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE,</u> ) Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ) Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 60 g Arbuz 200 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Słupki z marchewki gotowanej 50 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )	Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Słupki z marchewki gotowanej 50 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )	
Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ryba smażona (Dorsz) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 50 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g
PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Banan 1szt. 1 szt				Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Siwka 150 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2743.55 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Tłuszcz: 73.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 427.59 g; W tym cukry: 156.70 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2610.93 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 413.05 g; W tym cukry: 144.66 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2589.40 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 51.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 426.97 g; W tym cukry: 153.06 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2472.20 kcal; Białko ogółem: 112.39 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 385.89 g; W tym cukry: 119.45 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2223.41 kcal; Białko ogółem: 108.39 g; Tłuszcz: 63.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 320.47 g; W tym cukry: 74.09 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2884.60 kcal; Białko ogółem: 128.70 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 443.69 g; W tym cukry: 155.56 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2077.22 kcal; Białko ogółem: 60.03 g; Tłuszcz: 43.85 g; Kw. tł. nasy.: 13.42 g; Węglowodany ogółem: 370.71 g; W tym cukry: 86.73 g; Błonnik pok.: 16.70 g; Sól: 4.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 10 g 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 10 g
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt		
2024-09-07 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udzca kurczaka 100 g Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przycierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przycierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> )	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2714.86 kcal; Białko ogółem: 134.47 g; Tłuszcz: 93.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 351.60 g; W tym cukry: 91.78 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2737.80 kcal; Białko ogółem: 133.39 g; Tłuszcz: 84.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 377.65 g; W tym cukry: 128.17 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2676.04 kcal; Białko ogółem: 133.83 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 375.31 g; W tym cukry: 126.97 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2452.57 kcal; Białko ogółem: 115.85 g; Tłuszcz: 67.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 361.92 g; W tym cukry: 126.28 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2696.65 kcal; Białko ogółem: 145.41 g; Tłuszcz: 94.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 336.07 g; W tym cukry: 46.24 g; Błonnik pok.: 38.27 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 3114.32 kcal; Białko ogółem: 144.97 g; Tłuszcz: 90.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 444.49 g; W tym cukry: 171.62 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2029.88 kcal; Białko ogółem: 61.00 g; Tłuszcz: 45.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 350.36 g; W tym cukry: 71.10 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 5.86 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Salata lodowa 10 g	
Obiad	Rosół z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane ( ) 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kotlety sojowe 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 80 g Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 80 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN	Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</b> )			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</b> )	Sok owocowy pasteryzowany 0,3l 1 szt Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</b> )
	Wartość energetyczna: 2383.01 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 81.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 321.71 g; W tym cukry: 83.51 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2367.21 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 66.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 345.40 g; W tym cukry: 87.05 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2310.37 kcal; Białko ogółem: 112.77 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 345.37 g; W tym cukry: 87.02 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2178.12 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 344.08 g; W tym cukry: 94.31 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2269.37 kcal; Białko ogółem: 116.05 g; Tłuszcz: 82.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 381.50 g; W tym cukry: 44.38 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2693.42 kcal; Białko ogółem: 130.82 g; Tłuszcz: 73.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 393.53 g; W tym cukry: 116.47 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 1944.09 kcal; Białko ogółem: 62.34 g; Tłuszcz: 34.26 g; Kw. tł. nasy.: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 360.19 g; W tym cukry: 70.83 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 5.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Marchew gotowana w plastrach () 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Marchew gotowana w plastrach () 80 g Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Arbuz 200 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Marchew gotowana w plastrach () 80 g Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana w plastrach () 80 g	
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Siłwka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Jabłko 1 szt 1 szt		
2024-09-09 poniedziałek	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ryż na mleku obiad 400 g ( <u>MLE.</u> ) Sos jogurtowo-porczeczkowy* 120 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na mleku obiad 400 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos jogurtowo-porczeczkowy* 120 g ( <u>MLE.</u> )	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na mleku obiad 400 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos jogurtowo-porczeczkowy* 120 g ( <u>MLE.</u> )	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na mleku obiad 400 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z papryką 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z papryką 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z papryką 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 140 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> ) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> ) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2554.61 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 444.75 g; W tym cukry: 88.46 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2702.60 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 54.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 474.61 g; W tym cukry: 92.93 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2300.97 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 53.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 367.90 g; W tym cukry: 76.00 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2293.99 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 51.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 375.66 g; W tym cukry: 94.68 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2447.89 kcal; Białko ogółem: 126.89 g; Tłuszcz: 86.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 309.20 g; W tym cukry: 49.22 g; Błonnik pok.: 38.83 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 3187.45 kcal; Białko ogółem: 120.71 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 543.37 g; W tym cukry: 138.93 g; Błonnik pok.: 37.29 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2370.12 kcal; Białko ogółem: 68.29 g; Tłuszcz: 43.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 434.56 g; W tym cukry: 70.94 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 5.93 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ,</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	
2024-09-10 wtorek Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 50 g	
	Wartość energetyczna: 2665.07 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 82.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 396.08 g; W tym cukry: 87.00 g; Błonnik pok.: 40.78 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2456.80 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 394.39 g; W tym cukry: 93.29 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2392.42 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 394.39 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2312.96 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 371.74 g; W tym cukry: 95.36 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2598.92 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 95.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 351.35 g; W tym cukry: 54.94 g; Błonnik pok.: 45.44 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2872.16 kcal; Białko ogółem: 124.67 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 445.05 g; W tym cukry: 124.28 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2258.70 kcal; Białko ogółem: 67.70 g; Tłuszcz: 45.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 408.44 g; W tym cukry: 91.09 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 6.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE</b> ) Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g ( <b>MLE</b> ) Arbuz 200 g	
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g		
Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Eskalopka z udźca kurczaka 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Sos bazyliowy () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ</b> )		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ</b> )		
	Wartość energetyczna: 2468.84 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 379.49 g; W tym cukry: 111.53 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2400.53 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 55.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 387.76 g; W tym cukry: 112.99 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2260.69 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 47.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 365.66 g; W tym cukry: 83.24 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2385.81 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Tłuszcz: 50.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 392.76 g; W tym cukry: 105.73 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2156.07 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 300.83 g; W tym cukry: 53.07 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2826.15 kcal; Białko ogółem: 125.08 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 439.96 g; W tym cukry: 145.16 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 1978.64 kcal; Białko ogółem: 68.91 g; Tłuszcz: 42.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.67 g; Węglowodany ogółem: 333.00 g; W tym cukry: 77.62 g; Błonnik pok.: 16.98 g; Sól: 6.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.Żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2024-09-13 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 60 g Sliwka 150 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 60 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Banan 1 szt. 1 szt Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE,</u> ) Sliwka 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana plastry () 50 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Marchew gotowana plastry () 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )	
2024-09-13 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 60 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sałatka wiosenna - diety 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałatka wiosenna - diety 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałatka wiosenna - diety 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sałatka wiosenna - diety 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Sałatka wiosenna - diety 80 g
2024-09-13 piątek	P.N	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> )	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )			Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> )	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2620.47 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 84.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 389.92 g; W tym cukry: 109.30 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2477.15 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 398.67 g; W tym cukry: 119.41 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2452.53 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 420.18 g; W tym cukry: 139.60 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2314.14 kcal; Białko ogółem: 101.04 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 370.08 g; W tym cukry: 93.50 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2247.93 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 75.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 306.85 g; W tym cukry: 50.54 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2800.70 kcal; Białko ogółem: 121.83 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 431.90 g; W tym cukry: 130.27 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 1974.04 kcal; Białko ogółem: 56.52 g; Tłuszcz: 41.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 362.79 g; W tym cukry: 84.89 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 5.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Pomidor 80 g Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Pomidor 80 g Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Sałata zielona 10 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Sałata zielona 10 g
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek grani z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek grani z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	
2024-09-14 sobota Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Buraczki gotowane () drobno tarte 200 g	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Cukinia pieczona z olejem * 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2502.17 kcal; Białko ogółem: 119.93 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 344.14 g; W tym cukry: 91.02 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 2624.47 kcal; Białko ogółem: 121.94 g; Tłuszcz: 82.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 362.30 g; W tym cukry: 90.59 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2537.86 kcal; Białko ogółem: 122.96 g; Tłuszcz: 72.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 362.69 g; W tym cukry: 96.42 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2507.48 kcal; Białko ogółem: 116.83 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 383.48 g; W tym cukry: 132.21 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2588.26 kcal; Białko ogółem: 129.96 g; Tłuszcz: 86.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 341.44 g; W tym cukry: 57.65 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 3051.22 kcal; Białko ogółem: 132.62 g; Tłuszcz: 95.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 428.84 g; W tym cukry: 135.74 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2050.88 kcal; Białko ogółem: 60.64 g; Tłuszcz: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 356.86 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 5.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Pomidor b/skórki 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN				Ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Papryka świeża 50 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> )	Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sałata strzępiasta zielona 10 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> )	
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Schab gotowany 100 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Schab gotowany 50 g Sos własny () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Sałata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1 szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <b>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEĆZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )	Sok owocowy pasteryzowany 0,33l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEĆZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2673.35 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 73.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 408.94 g; W tym cukry: 82.52 g; Błonnik pok.: 48.14 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2427.94 kcal; Białko ogółem: 113.40 g; Tłuszcz: 51.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 382.19 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2319.58 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Tłuszcz: 47.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 372.19 g; W tym cukry: 65.09 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2465.98 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 52.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 416.12 g; W tym cukry: 102.28 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2269.67 kcal; Białko ogółem: 127.36 g; Tłuszcz: 67.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 304.64 g; W tym cukry: 49.04 g; Błonnik pok.: 38.45 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2845.50 kcal; Białko ogółem: 127.36 g; Tłuszcz: 68.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 431.12 g; W tym cukry: 102.58 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2078.15 kcal; Białko ogółem: 68.32 g; Tłuszcz: 37.68 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 369.26 g; W tym cukry: 59.19 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 4.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-09-02 poniedziałek	<b>Śniadanie</b>	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Szynka piastowska-wędziona wieprzowa, wędziona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Ogórek świeży 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Szynka piastowska-wędziona wieprzowa, wędziona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Marchew w plastrach gotowana () 80 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p> <p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Szynka piastowska-wędziona wieprzowa, wędziona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)</p> <p>Ogórek świeży 80 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p>
	<b>II ŚN</b>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Arbuz 200 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Arbuz 200 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Arbuz 200 g</p>
	<b>Obiad</b>	<p>Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p> <p>Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Sos koperkowy * 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Szpinak baby z olejem 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g</p> <p>Sos koperkowy * 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Szpinak baby z olejem 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g</p> <p>Sos koperkowy * 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Szpinak baby z olejem 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	<b>Kolacja</b>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)</p> <p>Salatka z pomidorów i koperku 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)</p> <p>Salatka z pomidorów i koperku 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)</p> <p>Salatka z pomidorów i koperku 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>
	<b>PN</b>	<p>Mus jogurt&amp;zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>		<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p> <p>Mus jogurt&amp;zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2779.94 kcal; Białko ogółem: 128.24 g; Tłuszcz: 82.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 391.96 g; W tym cukry: 103.55 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sól: 7.97 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2557.35 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 78.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 365.34 g; W tym cukry: 93.34 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 6.95 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2424.70 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 320.43 g; W tym cukry: 69.98 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 6.84 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-09-03 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g
		II ŚN	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata lodowa 10 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Karczek pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos meksykański 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> ) Salatka wiosenna () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> ) Salatka wiosenna () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		
		Wartość energetyczna: 2843.94 kcal; Białko ogółem: 135.15 g; Tłuszcz: 95.33 g; Kw. tł. nasy.: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 379.20 g; W tym cukry: 98.90 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2700.30 kcal; Białko ogółem: 137.56 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 400.58 g; W tym cukry: 110.01 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2313.92 kcal; Białko ogółem: 128.48 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 303.21 g; W tym cukry: 65.08 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sól: 9.69 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-09-04 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)
		Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)
	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)	Pierś gotowana wędzona-produkt grubo	
	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)	Pierś gotowana wędzona-produkt grubo	rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ,)	
	Pierś gotowana wędzona-produkt grubo	rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ,)	Ogórek świeży 80 g	
II ŚN	Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)	Ogórek świeży 80 g	
	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)	Cukinia pieczona z olejem * 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)	
Obiad	Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)	Salata zielona 10 g	
	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Salata zielona 10 g		
	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	
	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ,)	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ,)	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ,)	
	Papryka świeża 50 g	Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ,)	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ,)	
Kolacja	Piecarkowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)	Marchew gotowana plastry () 50 g	Papryka świeża 50 g	
	Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,)	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)		
	Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g	Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,)	Piecarkowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)	
	Fasolka szparagowa z wody* 200 g	Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g	Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,)	
	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Fasolka szparagowa z wody* 200 g	Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g	
PN	Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,)	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Fasolka szparagowa z wody* 200 g	
	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)	Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,)	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)	Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,)	
	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	
	Paprykarz szczeciński 70 g ( <b>RYB, SOJ</b> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	
	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Paprykarz szczeciński 70 g ( <b>RYB, SOJ</b> ,)	
	Pomidor 80 g	Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ,)	Pomidor 80 g	
		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	
		Pomidor 80 g		
		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)		
		Jabłko 1 szt 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2465.32 kcal; Białko ogółem: 105.69 g; Tłuszcz: 74.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 359.97 g; W tym cukry: 79.75 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2540.86 kcal; Białko ogółem: 109.72 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 387.83 g; W tym cukry: 85.15 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2141.85 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 69.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 299.33 g; W tym cukry: 47.49 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 7.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-09-05 czwartek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</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>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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 JĘCZ.</b>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</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>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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 JĘCZ.</b>)</p> <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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 JĘCZ.</b>)</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Hummus 50 g (<b>SEŻ.</b>)</p> <p>Mix sałat 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Polewica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g</p> <p>Mix sałat 10 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Hummus 50 g (<b>SEŻ.</b>)</p> <p>Mix sałat 10 g</p>
	Obiad	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 400 g (<b>SEL, GLU JĘCZ.</b>)</p> <p>Sos pomidorowy 120 ml (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p> <p>Salatka szwedzka () 200 g (<b>GOR.</b>)</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 400 g (<b>SEL, GLU JĘCZ.</b>)</p> <p>Sos pomidorowy 120 ml (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p> <p>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> <p>Sos pomidorowy 120 ml (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JĘCZ.</b>)</p> <p>Salatka szwedzka () 200 g (<b>GOR.</b>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Salatka jarzynowa z olejem () 80 g (<b>SEL.</b>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>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>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Salatka jarzynowa z olejem () 80 g (<b>SEL.</b>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Salatka jarzynowa z olejem () 80 g (<b>SEL.</b>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</p> <p>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>		<p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2852.68 kcal; Białko ogółem: 113.51 g; Tłuszcz: 84.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 424.74 g; W tym cukry: 79.12 g; Błonnik pok.: 41.36 g; Sól: 11.95 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2781.31 kcal; Białko ogółem: 117.21 g; Tłuszcz: 81.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 408.45 g; W tym cukry: 82.06 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 9.01 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2460.87 kcal; Białko ogółem: 118.43 g; Tłuszcz: 84.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 323.01 g; W tym cukry: 36.55 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 12.12 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-09-06 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )
	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )	Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )	
	Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )	Dżem 60 g	Twarożek 70 g ( <u>MLE,</u> )	
	Dżem 60 g	Arbuz 200 g	Arbuz 200 g	
	Arbuz 200 g	Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )	Kawa zbożowa z mlekem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	
Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )	Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )			
Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )			
II ŚN	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Polędwica delikatna-produkt blokowy	Polędwica delikatna-produkt blokowy	
	Polędwica delikatna-produkt blokowy	drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g	drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g	
Obiad	Słupki z marchewki gotowanej 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	
	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )	Słupki z marchewki gotowanej 50 g	Słupki z marchewki gotowanej 50 g	
		Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )	
	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )	
	Ryba smażona (Dorsz) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )	Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB,</u> )	Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB,</u> )	
	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g	Sos cytrynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Sos cytrynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	
Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g	Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g		
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g		
	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	
	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	
Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt		
Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )		
Pomidor 80 g	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g		
Herbata ekspresowa owocowa	Herbata ekspresowa owocowa	Herbata ekspresowa owocowa		
Cateringowa b/c 300 ml	Cateringowa b/c 300 ml	Cateringowa b/c 300 ml		
PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Banan 1szt. 1 szt		Sliwka 150 g	
	Wartość energetyczna: 2893.96 kcal; Białko ogółem: 119.05 g; Tłuszcz: 78.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 444.47 g; W tym cukry: 159.38 g; Błonnik pok.: 37.79 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2781.34 kcal; Białko ogółem: 119.47 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 434.75 g; W tym cukry: 147.55 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2223.41 kcal; Białko ogółem: 108.39 g; Tłuszcz: 63.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 320.47 g; W tym cukry: 74.09 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 6.62 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-09-07 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II ŚN	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek świeży 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Banan 1 szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek świeży 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2880.35 kcal; Białko ogółem: 145.54 g; Tłuszcz: 100.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.58 g; Węglowodany ogółem: 369.69 g; W tym cukry: 94.71 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2979.32 kcal; Białko ogółem: 143.77 g; Tłuszcz: 90.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 414.79 g; W tym cukry: 143.12 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2696.65 kcal; Białko ogółem: 145.41 g; Tłuszcz: 94.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 336.07 g; W tym cukry: 46.24 g; Błonnik pok.: 38.27 g; Sól: 9.32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2024-09-08 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g ( <b>MLE</b> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ,) Schab klasyczny wp,z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g ( <b>SOJ</b> ,) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ,) Schab klasyczny wp,z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g ( <b>SOJ</b> ,) Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ,) Schab klasyczny wp,z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g ( <b>SOJ</b> ,) Ogórek świeży 50 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 80 g Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</b> ,)		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,)
	Wartość energetyczna: 2526.21 kcal; Białko ogółem: 121.33 g; Tłuszcz: 86.79 g; Kw. tł. nasy.: 37.25 g; Węglowodany ogółem: 336.58 g; W tym cukry: 84.93 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2522.81 kcal; Białko ogółem: 121.99 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 363.45 g; W tym cukry: 87.76 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2269.37 kcal; Białko ogółem: 116.05 g; Tłuszcz: 82.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 281.50 g; W tym cukry: 44.38 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 7.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-09-09 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki 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>Szynka piastowska-wędzonna wieprzowa, wędziona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Ogórek świeży 80 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka piastowska-wędzonna wieprzowa, wędziona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Marchew gotowana w plastrach () 80 g</p> <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)</p>	<p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka piastowska-wędzonna wieprzowa, wędziona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Ogórek świeży 80 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p> <p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Ser żółty 30 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Sliwka 150 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Ser żółty 30 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Sliwka 150 g</p>
	Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Ryż na mleku obiad 400 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Mus z jabłek () z/c 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p> <p>Sos jogurtowo-porczkowy* 120 g (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Ryż na mleku obiad 400 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Mus z jabłek () z/c 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p> <p>Sos jogurtowo-porczkowy* 120 g (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b>)</p> <p>Pulpet wieprzowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> <p>Sos bazylkowy () 100 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p> <p>Ryż na sypko (brązowy) 200 g</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 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>Twarożek z papryką 70 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>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>Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Twarożek z papryką 70 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b>)</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (<b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b>)</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2841.17 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 475.82 g; W tym cukry: 101.84 g; Błonnik pok.: 37.69 g; Sól: 9.67 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2923.88 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 510.58 g; W tym cukry: 107.87 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 9.80 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2447.89 kcal; Białko ogółem: 126.89 g; Tłuszcz: 86.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 309.20 g; W tym cukry: 49.22 g; Błonnik pok.: 38.83 g; Sól: 11.40 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-09-10 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )
	II ŚN	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEŻ.</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEŻ.</u> ) Salata zielona 10 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2933.43 kcal; Białko ogółem: 111.51 g; Tłuszcz: 100.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 413.89 g; W tym cukry: 87.32 g; Błonnik pok.: 43.16 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2639.63 kcal; Białko ogółem: 110.73 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 410.78 g; W tym cukry: 95.53 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2598.92 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 95.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 351.35 g; W tym cukry: 54.94 g; Błonnik pok.: 45.44 g; Sól: 8.85 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-09-11 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE</u> ) Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek świeży 50 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Eskalopka z udźca kurczaka 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Sałata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
		Wartość energetyczna: 2614.61 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 394.62 g; W tym cukry: 112.78 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2566.61 kcal; Białko ogółem: 106.54 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 407.86 g; W tym cukry: 114.90 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2156.07 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 300.83 g; W tym cukry: 53.07 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 8.60 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-09-12 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)
II ŚN	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)	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> ,)	Pomidor 80 g
	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)	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> ,)	Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)
Obiad	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> ,)	Pomidor 80 g	Rukola 10 g	
	Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,)	
Kolacja	Rukola 10 g	Rukola 10 g		
	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	
PN	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ,)	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ,)	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ,)	
	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ,)	Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ,)	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ,)	
PN	Mix sałat 10 g	Mix sałat 10 g	Mix sałat 10 g	
	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,)	
PN	Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)	Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)	Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	
	Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)	
PN	Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <b>SEL</b> ,)	Brokuł gotowany* 200 g	Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <b>SEL</b> ,)	
	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	
	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	
PN	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ,)	
	Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ,)	Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ,)	Papryka świeża 80 g	
PN	Papryka świeża 80 g	Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g	Herbata ekspresowa owocowa	
	Herbata ekspresowa owocowa	Herbata ekspresowa owocowa	Cateringowa b/c 300 ml	
PN	Cateringowa b/c 300 ml	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)		
		Jabłko 1 szt 1 szt		
PN	Wartość energetyczna: 2768.87 kcal; Białko ogółem: 128.11 g; Tłuszcz: 94.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 370.48 g; W tym cukry: 95.94 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2840.78 kcal; Białko ogółem: 125.34 g; Tłuszcz: 95.34 g; Kw. tł. nasy.: 36.73 g; Węglowodany ogółem: 385.60 g; W tym cukry: 91.51 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2435.00 kcal; Białko ogółem: 121.47 g; Tłuszcz: 90.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 302.00 g; W tym cukry: 65.35 g; Błonnik pok.: 43.05 g; Sól: 10.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-09-13 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )
	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )	Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )	
	Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )	Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )	Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> )	
	Dżem 60 g	Dżem 60 g	Sliwka 150 g	
	Sliwka 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )	
Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )	Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )		
Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )		
II SN	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	
	Szynkowa dębowa drobiowa	Szynkowa dębowa drobiowa	Szynkowa dębowa drobiowa	
kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g	kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g	kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g		
Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )	Marchew gotowana plastry () 50 g	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )		
Marchew gotowana plastry () 50 g	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )	Marchew gotowana plastry () 50 g		
Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )	
	Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g	Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g	Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g	
Ryba smażona (Dorsz) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )	Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB,</u> )	Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB,</u> )		
Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g	Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )		
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g		
		Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	
	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	
Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )		
Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )	Salatka wiosenna - diety 80 g		
Salatka wiosenna - diety 80 g	Herbata ekspresowa owocowa	Herbata ekspresowa owocowa		
Herbata ekspresowa owocowa	Cateringowa b/c 300 ml	Cateringowa b/c 300 ml		
Cateringowa b/c 300 ml	Salatka wiosenna - diety 80 g			
P.N	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> )	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	
	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Wartość energetyczna: 2804,86 kcal; Białko ogółem: 109,28 g; Tłuszcz: 91,37 g; Kw. tł. nasy.: 26,42 g; Węglowodany ogółem: 409,20 g; W tym cukry: 113,37 g; Błonnik pok.: 34,94 g; Sól: 9,22 g;	Wartość energetyczna: 2681,54 kcal; Białko ogółem: 109,20 g; Tłuszcz: 71,63 g; Kw. tł. nasy.: 24,82 g; Węglowodany ogółem: 422,77 g; W tym cukry: 123,68 g; Błonnik pok.: 32,01 g; Sól: 7,86 g;	Wartość energetyczna: 2275,23 kcal; Białko ogółem: 106,28 g; Tłuszcz: 76,50 g; Kw. tł. nasy.: 22,58 g; Węglowodany ogółem: 307,75 g; W tym cukry: 50,54 g; Błonnik pok.: 36,26 g; Sól: 8,32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-09-14 sobota	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE,</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>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ,</b>)</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>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b>)</p> <p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE,</b>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ,</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE,</b>)</p> <p>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ,</b>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<b>MLE,</b>)</p> <p>Serek grani z koperkiem 50 g (<b>MLE,</b>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ,</b>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<b>MLE,</b>)</p> <p>Serek grani z koperkiem 50 g (<b>MLE,</b>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ,</b>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<b>MLE,</b>)</p> <p>Serek grani z koperkiem 50 g (<b>MLE,</b>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>
	Obiad	<p>Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>)</p> <p>Gulasz z udźca kurczaka 250 g (<b>GLU PSZ,</b>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JĘCZ,</b>)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>)</p> <p>Gulasz z udźca kurczaka 250 g (<b>GLU PSZ,</b>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JĘCZ,</b>)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JĘCZ,</b>)</p> <p>Gulasz z udźca kurczaka 250 g (<b>GLU PSZ,</b>)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<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>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 400 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>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 400 ml</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 80 g</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<b>GLU PSZ,</b>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 400 ml</p>
	PN	<p>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<b>MLE,</b>)</p>	<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<b>MLE,</b>)</p> <p>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p>	<p>Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</b>)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<b>MLE,</b>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2773.92 kcal; Białko ogółem: 129.92 g; Tłuszcz: 92.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 376.16 g; W tym cukry: 107.47 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 12.06 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2916.22 kcal; Białko ogółem: 131.42 g; Tłuszcz: 95.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 399.14 g; W tym cukry: 107.24 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 11.35 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2588.26 kcal; Białko ogółem: 129.96 g; Tłuszcz: 86.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 341.44 g; W tym cukry: 57.65 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 10.92 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-09-15 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )
		II ŚN	Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sałata strzępiasta zielona 10 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> )	Serek żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Papryka świeża 50 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <b>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ,</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	Wartość energetyczna: 2905.38 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 87.12 g; Kw. tł. nasy.: 40.64 g; Węglowodany ogółem: 426.37 g; W tym cukry: 85.43 g; Błonnik pok.: 51.52 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2671.80 kcal; Białko ogółem: 119.29 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 401.42 g; W tym cukry: 74.08 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2269.67 kcal; Białko ogółem: 127.96 g; Tłuszcz: 67.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 304.64 g; W tym cukry: 49.04 g; Błonnik pok.: 38.45 g; Sól: 7.27 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 JE CZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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