

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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 ( <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> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Platki pszenne 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> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Platki pszenne 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% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Platki pszenne 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> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 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> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 80 g Pomidor 80 g Szpinak baby 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> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/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> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	
2024-08-19 poniedziałek Obiad	Brokułowa z ryżem ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Salata zielona z kefirem 200 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Salata zielona z kefirem 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos koperkowy * 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Salata zielona z kefirem 200 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Salata zielona z kefirem 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Salata zielona z kefirem 100 g ( <b>MLE,</b> ) 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 Paprykarz szczeciński 40 g ( <b>RYB, SOJ,</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE,</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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE,</b> ) Buraczki gotowane w plastrach ( ) 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 40 g ( <b>RYB, SOJ,</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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz szczeciński 40 g ( <b>RYB, SOJ,</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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE,</b> ) Buraczki gotowane w plastrach ( ) 80 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW,</b> )	Wafle ryżowe 30 g Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW,</b> )	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Wafle ryżowe 30 g	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Wafle ryżowe 30 g	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Wafle ryżowe 30 g Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW,</b> )	
	Wartość energetyczna: 2106.65 kcal; Białko ogółem: 81.31 g; Tłuszcz: 57.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 338.16 g; W tym cukry: 83.43 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2233.91 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 356.74 g; W tym cukry: 86.57 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2242.01 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 51.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 362.96 g; W tym cukry: 89.12 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2223.12 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz: 53.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 361.64 g; W tym cukry: 93.30 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2191.83 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 309.10 g; W tym cukry: 64.44 g; Błonnik pok.: 39.80 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2844.60 kcal; Białko ogółem: 118.51 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 454.04 g; W tym cukry: 133.33 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2108.80 kcal; Białko ogółem: 63.50 g; Tłuszcz: 46.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 368.18 g; W tym cukry: 98.19 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 5.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Miod (25g) 1 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Miod (25g) 1 szt Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g		
2024-08-20 wtorek Obiad	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Marchew gotowana w plasty () 80 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Marchew gotowana w plasty () 80 g Rukola 10 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Marchew gotowana w plasty () 80 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33 l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33 l 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Biszkopt b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	
	Wartość energetyczna: 2301.46 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 347.95 g; W tym cukry: 63.85 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2383.99 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 51.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 371.37 g; W tym cukry: 64.62 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2278.97 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 48.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 357.94 g; W tym cukry: 61.90 g; Błonnik pok.: 19.47 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2360.84 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 51.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 389.88 g; W tym cukry: 109.79 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2039.41 kcal; Białko ogółem: 113.31 g; Tłuszcz: 55.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 280.97 g; W tym cukry: 33.62 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2632.92 kcal; Białko ogółem: 132.90 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 397.19 g; W tym cukry: 93.89 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2070.47 kcal; Białko ogółem: 66.00 g; Tłuszcz: 37.78 g; Kw. tł. nasy.: 13.03 g; Węglowodany ogółem: 371.91 g; W tym cukry: 45.77 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 4.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.zołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Platki 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> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Mix салат 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g 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> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) 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. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mix салат 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
II SN					Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Bzroszkwinia 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	
2024-08-21 środa Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Gryskowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Gryskowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Gryskowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Gryskowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Gryskowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Salatka wiosenna () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Salatka wiosenna - diety 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Salatka wiosenna () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Salatka wiosenna - diety 80 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 50 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	
P.N	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
	Wartość energetyczna: 2710.42 kcal; Białko ogółem: 124.10 g; Tłuszcz: 96.58 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 351.49 g; W tym cukry: 67.96 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2391.39 kcal; Białko ogółem: 116.39 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 347.91 g; W tym cukry: 80.20 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2322.70 kcal; Białko ogółem: 115.38 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 340.77 g; W tym cukry: 79.05 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2336.43 kcal; Białko ogółem: 120.06 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 327.53 g; W tym cukry: 81.16 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2341.52 kcal; Białko ogółem: 124.42 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 306.56 g; W tym cukry: 44.47 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2905.51 kcal; Białko ogółem: 132.93 g; Tłuszcz: 72.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 443.42 g; W tym cukry: 147.75 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2049.63 kcal; Białko ogółem: 58.80 g; Tłuszcz: 33.25 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 387.69 g; W tym cukry: 77.07 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 5.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	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> ) 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> ) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 10 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% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 10 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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 10 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% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor b/skórki 80 g 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Nektarynka 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> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Leczo z cukini z kielbasą 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Leczo wegetariańskie. 200 g Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE</u> ) Buraczki gotowane plastry () 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE</u> ) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 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 100 g Sałata zielona 10 g Buraczki gotowane plastry () 80 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )		Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	
	Wartość energetyczna: 2430.13 kcal; Białko ogółem: 84.63 g; Tłuszcz: 63.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 389.75 g; W tym cukry: 92.16 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2412.53 kcal; Białko ogółem: 94.88 g; Tłuszcz: 48.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 408.99 g; W tym cukry: 97.04 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2446.39 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 49.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 401.34 g; W tym cukry: 92.48 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2607.64 kcal; Białko ogółem: 105.67 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 427.33 g; W tym cukry: 102.22 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2326.16 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 353.00 g; W tym cukry: 53.85 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2875.09 kcal; Białko ogółem: 110.96 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 478.35 g; W tym cukry: 141.48 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2018.16 kcal; Białko ogółem: 57.94 g; Tłuszcz: 40.34 g; Kw. tł. nasy.: 12.56 g; Węglowodany ogółem: 365.00 g; W tym cukry: 81.51 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 5.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 60 g Śliwka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> ) Śliwka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> ) Śliwka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
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 Mix салат 10 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Mix салат 10 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	
Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryba gotowana (Morszczuk) 60 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryba gotowana (Morszczuk) 60 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ryż na sypko 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
Kolacja	Salata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 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> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 30 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <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> ) Salata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml
PN	Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )						Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> )
	Wartość energetyczna: 2539.32 kcal; Białko ogółem: 118.68 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 360.90 g; W tym cukry: 117.36 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2366.64 kcal; Białko ogółem: 114.82 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 350.54 g; W tym cukry: 107.86 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2309.40 kcal; Białko ogółem: 117.12 g; Tłuszcz: 52.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 350.95 g; W tym cukry: 108.19 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2254.45 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz: 57.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 333.10 g; W tym cukry: 86.34 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2068.42 kcal; Białko ogółem: 118.72 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 277.77 g; W tym cukry: 62.91 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2628.11 kcal; Białko ogółem: 135.97 g; Tłuszcz: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 376.83 g; W tym cukry: 115.68 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2021.91 kcal; Białko ogółem: 64.92 g; Tłuszcz: 47.15 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 342.04 g; W tym cukry: 80.01 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 4.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.zołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2024-08-24 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 80 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor 80 g Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 80 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor 80 g Ryż na mleku 300 ml ( <u>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% 20 g ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor 80 g Ryż na mleku 300 ml ( <u>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 50 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
		II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana plastry 50 g	
Obiad	Grochowa z ziemniakami 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 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 Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml		Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL.</u> ) 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 Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2878.77 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz: 93.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 408.13 g; W tym cukry: 114.01 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2736.50 kcal; Białko ogółem: 120.43 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 404.02 g; W tym cukry: 120.84 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2577.78 kcal; Białko ogółem: 119.34 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 388.51 g; W tym cukry: 122.16 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2612.93 kcal; Białko ogółem: 119.22 g; Tłuszcz: 70.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 388.11 g; W tym cukry: 121.98 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2545.51 kcal; Białko ogółem: 129.36 g; Tłuszcz: 88.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 326.33 g; W tym cukry: 54.60 g; Błonnik pok.: 41.77 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 3089.93 kcal; Białko ogółem: 134.18 g; Tłuszcz: 85.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 458.94 g; W tym cukry: 154.79 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2036.72 kcal; Białko ogółem: 63.86 g; Tłuszcz: 44.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 355.99 g; W tym cukry: 86.30 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 6.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2024-08-25 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 80 g Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor b/śkórki 80 g Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 80 g Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Miod (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
		II ŚN				Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	
2024-08-25 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kotlety sojowe 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki gotowane plastry () 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 Buraczki gotowane plastry () 80 g	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Sałata lodowa 10 g
2024-08-25 niedziela	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt			Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2405.01 kcal; Białko ogółem: 115.69 g; Tłuszcz: 76.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 329.03 g; W tym cukry: 83.84 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2394.14 kcal; Białko ogółem: 120.43 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 339.26 g; W tym cukry: 80.77 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2224.56 kcal; Białko ogółem: 109.67 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 328.94 g; W tym cukry: 76.41 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2148.92 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 50.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 344.45 g; W tym cukry: 87.36 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2457.56 kcal; Białko ogółem: 148.57 g; Tłuszcz: 94.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 273.62 g; W tym cukry: 58.61 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2880.94 kcal; Białko ogółem: 148.48 g; Tłuszcz: 86.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 390.60 g; W tym cukry: 116.36 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 1912.03 kcal; Białko ogółem: 62.45 g; Tłuszcz: 32.08 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 352.66 g; W tym cukry: 69.37 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 4.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.zołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Cukinia pieczona z olejem * 80 g
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)	
2024-08-26 poniedziałek Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Gryskowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g (MLE.) Pasta warzywna () 80 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE.) Pasta warzywna () 80 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml			Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g (MLE.) Pasta warzywna () 80 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE.) Pasta warzywna () 80 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN	Mini pasztecik z nadzieniem mięsnym 35g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2385.94 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 70.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 368.20 g; W tym cukry: 74.43 g; Błonnik pok.: 38.40 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2612.82 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 409.28 g; W tym cukry: 96.59 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2565.76 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 406.82 g; W tym cukry: 94.59 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2368.08 kcal; Białko ogółem: 90.37 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 359.34 g; W tym cukry: 92.53 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2410.75 kcal; Białko ogółem: 111.27 g; Tłuszcz: 78.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 333.98 g; W tym cukry: 57.09 g; Błonnik pok.: 48.23 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 3002.18 kcal; Białko ogółem: 119.88 g; Tłuszcz: 80.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 460.26 g; W tym cukry: 127.31 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2205.02 kcal; Białko ogółem: 61.50 g; Tłuszcz: 56.42 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 374.38 g; W tym cukry: 99.63 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 5.12 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.zołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Płatki 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> )	Płatki 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</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> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Płatki 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> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt 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> ) Jabłko 1 szt 1 szt Miód (25g) 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> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	
2024-08-27 wtorek Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Eskalopka z kurczaka 120 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salatka wiosenna (). 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) 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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salatka wiosenna - diety 80 g	Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salatka wiosenna - diety 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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) 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 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salatka wiosenna (). 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salatka wiosenna - diety 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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 30 g		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 30 g	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2308.83 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 74.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 322.51 g; W tym cukry: 71.69 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2350.30 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 351.03 g; W tym cukry: 88.07 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2288.97 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 57.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 355.81 g; W tym cukry: 89.73 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2215.38 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 54.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 347.08 g; W tym cukry: 87.12 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2180.34 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 289.28 g; W tym cukry: 71.95 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2838.68 kcal; Białko ogółem: 130.71 g; Tłuszcz: 81.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 405.65 g; W tym cukry: 122.15 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2148.41 kcal; Białko ogółem: 63.28 g; Tłuszcz: 46.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 376.76 g; W tym cukry: 49.66 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 4.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.zołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Platki 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> ) Papryka świeża 80 g Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</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 natką pietruszki 70 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Sałata lodowa 10 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Pomidor b/śkórki 80 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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> ) Dżem 50 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Mix sałat 10 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	
2024-08-28 środa Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Gryśkiewka () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Gryśkiewka () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB, SOJ,</u> ) Buraczki gotowane w plasterach () 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 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 Buraczki gotowane w plasterach () 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 w plasterach () 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 Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB, SOJ,</u> ) Buraczki gotowane w plasterach () 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 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 Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Buraczki gotowane w plasterach () 80 g
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 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 sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> )		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )			Biszkoptowy b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> )
	Wartość energetyczna: 2633.45 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 404.57 g; W tym cukry: 98.66 g; Błonnik pok.: 40.55 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2482.78 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 381.19 g; W tym cukry: 90.65 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2445.38 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 59.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 381.16 g; W tym cukry: 90.62 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2280.26 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 339.36 g; W tym cukry: 89.83 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2359.91 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 341.37 g; W tym cukry: 66.22 g; Błonnik pok.: 42.99 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2809.22 kcal; Białko ogółem: 123.38 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 429.61 g; W tym cukry: 119.86 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 1984.09 kcal; Białko ogółem: 61.47 g; Tłuszcz: 44.33 g; Kw. tł. nasy.: 14.78 g; Węglowodany ogółem: 343.73 g; W tym cukry: 81.02 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 6.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Miod (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	
2024-08-29 czwartek Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos boloński z mięsa wp ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa ( ) 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa ( ) 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos boloński z mięsa wp ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 60 g Sos własny ( ) 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 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 Pasztet z fasoli ( ) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ogórek świeży 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z fasoli ( ) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ogórek świeży 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2583.65 kcal; Białko ogółem: 122.20 g; Tłuszcz: 81.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 346.72 g; W tym cukry: 66.17 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2668.58 kcal; Białko ogółem: 120.17 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 400.82 g; W tym cukry: 126.72 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2610.04 kcal; Białko ogółem: 119.04 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 395.94 g; W tym cukry: 128.45 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2468.95 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 62.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 373.13 g; W tym cukry: 137.29 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2495.45 kcal; Białko ogółem: 127.03 g; Tłuszcz: 84.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 318.52 g; W tym cukry: 50.35 g; Błonnik pok.: 41.26 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 3068.50 kcal; Białko ogółem: 132.94 g; Tłuszcz: 75.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 470.36 g; W tym cukry: 173.83 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2041.95 kcal; Białko ogółem: 66.10 g; Tłuszcz: 36.62 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 362.69 g; W tym cukry: 65.10 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 4.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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. naturalny 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 60 g Nektarynka 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 60 g Nektarynka 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% 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 60 g Nektarynka 1 szt 1 szt Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Jabłko pieczone 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> ) Nektarynka 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Nektarynka 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 60 g Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
II ŚN					Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pomidor 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pomidor 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	
2024-08-30 piątek Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ</b> ) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g ( <b>RYB</b> ) Makarony 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
Kolacja	Salata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Brokuł gotowany* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Brokuł gotowany* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 40 g ( <b>SOJ</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Brokuł gotowany* 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 Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 40 g ( <b>SOJ</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skoróki 80 g	Salata zielona 10 g Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Brokuł gotowany* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Brokuł gotowany* 80 g	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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Brokuł gotowany* 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2524.56 kcal; Białko ogółem: 111.25 g; Tłuszcz: 77.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 357.12 g; W tym cukry: 106.89 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2379.50 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 368.99 g; W tym cukry: 119.52 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2266.46 kcal; Białko ogółem: 110.52 g; Tłuszcz: 49.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 358.02 g; W tym cukry: 116.38 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2199.96 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 344.30 g; W tym cukry: 101.76 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2052.31 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 269.78 g; W tym cukry: 54.33 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2729.43 kcal; Białko ogółem: 136.03 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 397.31 g; W tym cukry: 127.73 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2023.80 kcal; Białko ogółem: 66.14 g; Tłuszcz: 44.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; Węglowodany ogółem: 352.48 g; W tym cukry: 90.70 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 4.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
2024-08-31 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Kalarepa 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Salata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Salata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Kalarepa 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Salata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Salata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 50 g Hummus 50 g ( <u>SEZ,</u> )	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Marchew gotowana plastry () 50 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )
2024-08-31 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g ( <u>SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Potrawka drobiowa () 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Potrawka drobiowa () 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g ( <u>SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Potrawka drobiowa () 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Potrawka drobiowa () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g 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 Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
2024-08-31 sobota	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2359.76 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 61.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 362.50 g; W tym cukry: 62.43 g; Błonnik pok.: 39.01 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2546.65 kcal; Białko ogółem: 117.39 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 404.74 g; W tym cukry: 88.10 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2413.25 kcal; Białko ogółem: 118.26 g; Tłuszcz: 53.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 378.61 g; W tym cukry: 88.07 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2364.12 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 368.78 g; W tym cukry: 89.05 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2219.25 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 75.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 298.64 g; W tym cukry: 32.89 g; Błonnik pok.: 40.97 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2969.48 kcal; Białko ogółem: 137.13 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 470.85 g; W tym cukry: 120.69 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 9.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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 jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody,białka wp 40g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody,białka wp 40g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Dżem 50 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Mix салат 10 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Mix салат 10 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.)	
Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa ( ) 300 ml (MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa ( ) 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane ( ) 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa ( ) 300 ml (MLE, SEL.) Schab gotowany 50 g Sos własny ( ) 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Salata lodowa 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata lodowa 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata lodowa 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 40 g (JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata lodowa 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biskopki b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)
	Wartość energetyczna: 2531.33 kcal; Białko ogółem: 115.61 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 364.34 g; W tym cukry: 104.45 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2458.15 kcal; Białko ogółem: 129.96 g; Tłuszcz: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 360.65 g; W tym cukry: 100.98 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2242.43 kcal; Białko ogółem: 125.29 g; Tłuszcz: 53.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 321.11 g; W tym cukry: 74.36 g; Błonnik pok.: 19.42 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2276.89 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 327.68 g; W tym cukry: 86.64 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2060.20 kcal; Białko ogółem: 130.94 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 260.87 g; W tym cukry: 42.27 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2741.67 kcal; Białko ogółem: 137.39 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 408.29 g; W tym cukry: 130.27 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 1848.41 kcal; Białko ogółem: 65.33 g; Tłuszcz: 34.90 g; Kw. tł. nasy.: 12.98 g; Węglowodany ogółem: 320.90 g; W tym cukry: 50.83 g; Błonnik pok.: 15.32 g; Sól: 4.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-08-19 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</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 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> )
	II ŚN	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Salata zielona z kefirem 200 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Salata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Salata zielona z kefirem 200 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 40 g ( <u>RYB, SOJ,</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE,</u> ) Buraczki gotowane w plastrach () 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 Paprykarz szczeciński 40 g ( <u>RYB, SOJ,</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> )	Wafle ryżowe 30 g Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> )	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Wartość energetyczna: 2394.71 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 369.83 g; W tym cukry: 98.16 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2489.17 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Tłuszcz: 63.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 394.16 g; W tym cukry: 103.22 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2191.83 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 309.10 g; W tym cukry: 64.44 g; Błonnik pok.: 39.80 g; Sól: 8.26 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-08-20 wtorek	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>
	Obiad	<p>Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Szynka wieprzowa gotowana 100 g</p> <p>Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Makaron 200 g (GLU PSZ.)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Szynka wieprzowa gotowana 100 g</p> <p>Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Makaron 200 g (GLU PSZ.)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Szynka wieprzowa gotowana 100 g</p> <p>Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Ogórek świeży 80 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Marchew gotowana w plastry () 80 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Ogórek świeży 80 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p> <p>Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)</p>	<p>Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2450.37 kcal; Białko ogółem: 120.01 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 362.56 g; W tym cukry: 64.20 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 7.49 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2552.90 kcal; Białko ogółem: 122.93 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 390.80 g; W tym cukry: 65.17 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 7.14 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2039.41 kcal; Białko ogółem: 113.31 g; Tłuszcz: 55.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 280.97 g; W tym cukry: 33.62 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sól: 6.66 g;</p>	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-08-21 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) 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> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE,</u> ) Mix sałat 10 g Pomidor 80 g 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> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
	II SN	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Banana 1szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Brzoskwinia 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mizeria 200 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mizeria 200 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Salatka wiosenna () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Salatka wiosenna - diety 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Salatka wiosenna () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )
		Wartość energetyczna: 2898.24 kcal; Białko ogółem: 134.75 g; Tłuszcz: 102.56 g; Kw. tł. nasy.: 38.72 g; Węglowodany ogółem: 376.48 g; W tym cukry: 76.11 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2743.21 kcal; Białko ogółem: 127.53 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 412.82 g; W tym cukry: 119.25 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2305.76 kcal; Białko ogółem: 123.38 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 299.13 g; W tym cukry: 42.39 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 9.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzyw. węglowodanów	
2024-08-22 czwartek	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> ) 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> ) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 10 g 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II ŚN	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki gotowane plastry () 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Rogal maślane 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		Pieczynko chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2668.27 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 427.07 g; W tym cukry: 106.71 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2702.98 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 447.49 g; W tym cukry: 111.98 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2326.16 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 353.00 g; W tym cukry: 53.85 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sól: 6.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzyw. węglowodanów	
2024-08-23 piątek	<b>Śniadanie</b>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Dżem 60 g</p> <p>Śliwka 150 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)</p> <p>Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Dżem 60 g</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)</p> <p>Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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>Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Śliwka 150 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)</p> <p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p>
	<b>II ŚN</b>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Mix салат 10 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g</p> <p>Mix салат 10 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Mix салат 10 g</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)</p>
	<b>Obiad</b>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>)</p> <p>Sos cytrynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)</p> <p>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>)</p> <p>Sos cytrynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	<b>Kolacja</b>	<p>Salata zielona 10 g</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Salata zielona 10 g</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>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Salata zielona 10 g</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>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	<b>PN</b>	<p>Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt</p> <p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>		
	<p>Wartość energetyczna: 2667.20 kcal; Białko ogółem: 127.76 g; Tłuszcz: 79.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 374.19 g; W tym cukry: 117.64 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 7.52 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2514.51 kcal; Białko ogółem: 123.39 g; Tłuszcz: 65.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 368.65 g; W tym cukry: 108.35 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 7.03 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2068.42 kcal; Białko ogółem: 118.72 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 277.77 g; W tym cukry: 62.91 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 6.32 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzyw. węglowodanów	
2024-08-24 sobota	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% 20 g ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 80 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Mix салат 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 80 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
		II ŚN	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana plastry ( ) 50 g
2024-08-24 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 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> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
2024-08-24 sobota	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 3053.97 kcal; Białko ogółem: 131.00 g; Tłuszcz: 100.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 424.58 g; W tym cukry: 116.86 g; Błonnik pok.: 40.94 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2954.93 kcal; Białko ogółem: 132.98 g; Tłuszcz: 85.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 429.24 g; W tym cukry: 126.29 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2545.51 kcal; Białko ogółem: 129.36 g; Tłuszcz: 88.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 326.33 g; W tym cukry: 54.60 g; Błonnik pok.: 41.77 g; Sól: 7.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwostraw. węglowodanów	
2024-08-25 niedziela	Sniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> )	Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )
		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )	Salata zielona 10 g
		Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )	Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> )	Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Pomidor 80 g
Salata zielona 10 g	Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )		
( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )			
Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )			
II ŚN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
Rukola 10 g	Rukola 10 g	Rukola 10 g		
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> )		
Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )		
Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	
	udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g	Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g	Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g	
	Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g	Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g	Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g	
Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g	Brokuł gotowany* 200 g	Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g		
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		
	Sos pietruszkowy* 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		
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	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE</u> )	
	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE</u> )	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE</u> )	Papryka świeża 80 g	
	Papryka świeża 80 g	Buraczki gotowane plastry () 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	
Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata lodowa 10 g		
Salata lodowa 10 g	Salata lodowa 10 g			
PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
Wartość energetyczna: 2736.81 kcal; Białko ogółem: 143.05 g; Tłuszcz: 94.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 345.84 g; W tym cukry: 90.72 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2752.55 kcal; Białko ogółem: 147.45 g; Tłuszcz: 86.06 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 361.93 g; W tym cukry: 87.93 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2457.56 kcal; Białko ogółem: 148.57 g; Tłuszcz: 94.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 273.62 g; W tym cukry: 58.61 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 8.67 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-08-26 poniedziałek	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 80 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 80 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p> <p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)</p> <p>Ogórek świeży 80 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE.)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE.)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p>
	Obiad	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Sos ziołowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ryż na sypko 200 g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Sos ziołowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ryż na sypko 200 g</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Sos ziołowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ryż na sypko (brązowy) 200 g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Ser żółty 40 g (MLE.)</p> <p>Pasta warzywna () 80 g (SEL.)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE.)</p> <p>Pasta warzywna () 80 g (SEL.)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Ser żółty 40 g (MLE.)</p> <p>Pasta warzywna () 80 g (SEL.)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Mini pasztecik z nadzieniem mięsnym 35g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p> <p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)</p> <p>Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p> <p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2551.02 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 383.37 g; W tym cukry: 76.45 g; Błonnik pok.: 41.05 g; Sól: 8.92 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2797.91 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 429.28 g; W tym cukry: 98.81 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 7.72 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2410.75 kcal; Białko ogółem: 111.27 g; Tłuszcz: 78.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 333.98 g; W tym cukry: 57.09 g; Błonnik pok.: 48.23 g; Sól: 8.48 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-08-27 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JĘCZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, 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>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 50 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Eskałopka z kurczaka 120 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 wiosenna (). 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Salatka wiosenna - diety 80 g</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>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Salatka wiosenna (). 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt</p> <p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2596.89 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 88.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 354.17 g; W tym cukry: 86.42 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 9.36 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2540.88 kcal; Białko ogółem: 110.02 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 372.53 g; W tym cukry: 91.69 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 7.94 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2180.34 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 289.28 g; W tym cukry: 71.95 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 8.29 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-08-28 środa	Śniadanie II ŚN Obiad Kolacja PN	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Salata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Salata lodowa 10 g	Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Salata lodowa 10 g
		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Mix salat 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Mix salat 10 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Mix salat 10 g
		Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemiaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB, SOJ,</u> ) Buraczki gotowane w plastrach () 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 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 Buraczki gotowane w plastrach () 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 w plastrach () 80 g
		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 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 sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> )	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
		Wartość energetyczna: 2907.14 kcal; Białko ogółem: 125.45 g; Tłuszcz: 84.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 429.39 g; W tym cukry: 111.40 g; Błonnik pok.: 43.48 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2638.60 kcal; Białko ogółem: 114.55 g; Tłuszcz: 69.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 399.53 g; W tym cukry: 91.14 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2359.91 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 341.37 g; W tym cukry: 66.22 g; Błonnik pok.: 42.99 g; Sól: 8.19 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzyw. węglowodanów	
2024-08-29 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałata zielona 10 g
		II ŚN	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos boloński z mięsa wp ()-dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 Paszтет z fasoli () 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 Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z fasoli () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Ogórek świeży 80 g
PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Wartość energetyczna: 2818.91 kcal; Białko ogółem: 134.23 g; Tłuszcz: 89.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 379.32 g; W tym cukry: 82.61 g; Błonnik pok.: 38.96 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2923.84 kcal; Białko ogółem: 131.69 g; Tłuszcz: 75.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 438.24 g; W tym cukry: 143.37 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2623.45 kcal; Białko ogółem: 130.08 g; Tłuszcz: 84.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 346.67 g; W tym cukry: 50.35 g; Błonnik pok.: 42.91 g; Sól: 8.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzyw. węglowodanów	
2024-08-30 piątek	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> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 60 g Nektarynka 1 szt 1 szt 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> ) 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> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 60 g Nektarynka 1 szt 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> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE</u> ) Nektarynka 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )
	II ŚN	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Salata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Brokuł gotowany* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) 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 Brokuł gotowany* 80 g	Salata zielona 10 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> ) Brokuł gotowany* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
	Wartość energetyczna: 2670.64 kcal; Białko ogółem: 121.04 g; Tłuszcz: 83.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 372.40 g; W tym cukry: 108.59 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2545.58 kcal; Białko ogółem: 117.92 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 389.09 g; W tym cukry: 121.43 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2052.31 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 269.78 g; W tym cukry: 54.33 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 7.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-08-31 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 40 g Kalarepa 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ) Salata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 40 g Kalarepa 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ) Salata zielona 10 g
		II ŚN	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Papryka świeża 50 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEŻ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana plastry ( ) 50 g
2024-08-31 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g ( <u>SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Potrawka drobiowa ( ) 250 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g ( <u>SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt
2024-08-31 sobota	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2644.93 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 80.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 383.84 g; W tym cukry: 65.34 g; Błonnik pok.: 42.38 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2745.58 kcal; Białko ogółem: 127.79 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 429.61 g; W tym cukry: 91.95 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2219.25 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 75.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 298.64 g; W tym cukry: 32.89 g; Błonnik pok.: 40.97 g; Sól: 10.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzyw. węglowodanów	
2024-09-01 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna 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> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, 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> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 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> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Mix салат 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mix салат 10 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mix салат 10 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	Salata lodowa 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata lodowa 10 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata lodowa 10 g Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
	Wartość energetyczna: 2665.58 kcal; Białko ogółem: 124.68 g; Tłuszcz: 80.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 377.16 g; W tym cukry: 104.73 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2612.40 kcal; Białko ogółem: 138.52 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 378.28 g; W tym cukry: 101.47 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2060.20 kcal; Białko ogółem: 130.94 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 260.87 g; W tym cukry: 42.27 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 8.92 g;	

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

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