

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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. łątowo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	BB- W/R C1 Podstawowa	
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Marchew w plasterkach gotowana () 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 10 g Marchew w plasterkach gotowana () 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek kiszony 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 80 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 10 g Marchew w plasterkach gotowana () 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	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> ) Jabłko 1 szt 1 szt		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	
2024-09-30 poniedziałek Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos koperkowy * 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szpinak baby z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szpinak baby z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szpinak baby z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szpinak baby z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Sos koperkowy * 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szpinak baby z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos koperkowy * 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szpinak baby z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidór b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	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 Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW</u> )		Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW</u> )	Wafle ryżowe 30 g Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW</u> )	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
	Wartość energetyczna: 2438.74 kcal; Białko ogółem: 112.86 g; Tłuszcz: 74.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 336.56 g; W tym cukry: 69.65 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2448.26 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 344.78 g; W tym cukry: 75.59 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2320.00 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 338.49 g; W tym cukry: 75.36 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2248.09 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 354.37 g; W tym cukry: 96.13 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2349.30 kcal; Białko ogółem: 112.36 g; Tłuszcz: 81.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 303.19 g; W tym cukry: 52.42 g; Błonnik pok.: 39.04 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2743.07 kcal; Białko ogółem: 119.29 g; Tłuszcz: 85.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 381.63 g; W tym cukry: 107.28 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2082.50 kcal; Białko ogółem: 63.04 g; Tłuszcz: 57.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 335.27 g; W tym cukry: 66.50 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 4.48 g;	Wartość energetyczna: 2704.54 kcal; Białko ogółem: 126.44 g; Tłuszcz: 82.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 374.72 g; W tym cukry: 85.98 g; Błonnik pok.: 38.95 g; Sól: 9.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	BB- W/R C1 Podstawowa	
2024-10-01 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Pomidor 80 g Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Pomidor b/skórki 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Pomidor b/skórki 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Pomidor 80 g Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Miod (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )
		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 Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata lodowa 10 g		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata lodowa 10 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Karczek pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos meksykański 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z selera i jabłka () 200 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z selera i jabłka () 200 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 60 g Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Karczek pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos meksykański 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z selera i jabłka () 200 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> ) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> ) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml 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 Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> ) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
		Wartość energetyczna: 2659.06 kcal; Białko ogółem: 126.07 g; Tłuszcz: 84.75 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 366.79 g; W tym cukry: 91.14 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2572.46 kcal; Białko ogółem: 128.92 g; Tłuszcz: 63.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 385.09 g; W tym cukry: 111.07 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2514.22 kcal; Białko ogółem: 128.89 g; Tłuszcz: 58.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 382.29 g; W tym cukry: 109.44 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2419.63 kcal; Białko ogółem: 120.68 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 361.81 g; W tym cukry: 109.06 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2257.71 kcal; Białko ogółem: 128.55 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 304.24 g; W tym cukry: 57.65 g; Błonnik pok.: 42.93 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2885.39 kcal; Białko ogółem: 138.11 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 434.25 g; W tym cukry: 141.13 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 1969.77 kcal; Białko ogółem: 62.73 g; Tłuszcz: 33.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 364.88 g; W tym cukry: 76.02 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2787.74 kcal; Białko ogółem: 135.22 g; Tłuszcz: 89.70 g; Kw. tł. nasy.: 38.27 g; Węglowodany ogółem: 380.23 g; W tym cukry: 91.47 g; Błonnik pok.: 37.30 g; Sól: 10.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żółąkowych	BB- W/R 6 z ogr. 1atwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	BB- W/R C1 Podstawowa	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędz ony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędz ony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędz ony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędz ony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędz ony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędz ony. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędz ony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędz ony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Salata zielona 10 g	
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana plasty () 50 g		Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g	
2024-10-02 środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ryż na sytko 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )
		Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 70 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 70 g ( <b>RYB</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pomidor b/skórki 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 70 g ( <b>RYB</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 70 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 70 g ( <b>RYB</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 70 g ( <b>RYB</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml
PN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biskopki 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2216.74 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 354.67 g; W tym cukry: 80.37 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2369.11 kcal; Białko ogółem: 97.50 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 378.54 g; W tym cukry: 82.43 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2365.53 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 387.61 g; W tym cukry: 91.85 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2583.40 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 435.89 g; W tym cukry: 127.14 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2125.30 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 311.46 g; W tym cukry: 51.01 g; Błonnik pok.: 39.26 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2753.22 kcal; Białko ogółem: 117.94 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 433.92 g; W tym cukry: 116.71 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 1986.17 kcal; Białko ogółem: 59.64 g; Tłuszcz: 42.46 g; Kw. tł. nasy.: 12.87 g; Węglowodany ogółem: 358.60 g; W tym cukry: 74.19 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2448.77 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 67.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 372.10 g; W tym cukry: 83.28 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 7.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	BB- W/R C1 Podstawowa
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) 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> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) 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> ) 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> ) Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE.</u> ) Miod (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Mix салат 10 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Polewica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Mix салат 10 g		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Mix салат 10 g
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka szwedzka () 200 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Salatka szwedzka () 200 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 g	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos koperkowy* 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos koperkowy* 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 120 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Salatka szwedzka () 200 g ( <u>GOR.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) 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 Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN		Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )			Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2618.86 kcal; Białko ogółem: 106.35 g; Tłuszcz: 70.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 406.47 g; W tym cukry: 79.88 g; Błonnik pok.: 39.67 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2577.86 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 392.16 g; W tym cukry: 82.76 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2302.33 kcal; Białko ogółem: 104.13 g; Tłuszcz: 54.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 361.17 g; W tym cukry: 73.01 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2310.17 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 57.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 361.28 g; W tym cukry: 75.07 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2435.40 kcal; Białko ogółem: 119.18 g; Tłuszcz: 80.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 324.35 g; W tym cukry: 37.74 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 2918.14 kcal; Białko ogółem: 123.36 g; Tłuszcz: 78.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 440.39 g; W tym cukry: 111.75 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2283.92 kcal; Białko ogółem: 69.24 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 386.85 g; W tym cukry: 77.05 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2886.66 kcal; Białko ogółem: 114.05 g; Tłuszcz: 88.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 424.18 g; W tym cukry: 80.16 g; Błonnik pok.: 42.00 g; Sól: 12.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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.zolakowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	BB- W/R C1 Podstawowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 60 g Śliwka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 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 Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE</b> ) Śliwka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE</b> ) Śliwka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 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 Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 60 g Śliwka 150 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )
	II SN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Słupki z marchewki gotowanej 50 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Słupki z marchewki gotowanej 50 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )		Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Słupki z marchewki gotowanej 50 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )
Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Salaatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Salaatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ryż na sypko 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Salaatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona.z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g
PN		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2825.22 kcal; Białko ogółem: 123.78 g; Tłuszcz: 83.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 409.74 g; W tym cukry: 138.97 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2645.10 kcal; Białko ogółem: 121.49 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 395.79 g; W tym cukry: 128.10 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2653.87 kcal; Białko ogółem: 124.06 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 423.92 g; W tym cukry: 151.61 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2472.20 kcal; Białko ogółem: 112.39 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 385.89 g; W tym cukry: 119.45 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2290.38 kcal; Białko ogółem: 119.56 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 302.94 g; W tym cukry: 57.59 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2882.74 kcal; Białko ogółem: 135.36 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 425.28 g; W tym cukry: 137.97 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2079.16 kcal; Białko ogółem: 66.54 g; Tłuszcz: 48.18 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 354.97 g; W tym cukry: 70.89 g; Błonnik pok.: 17.79 g; Sól: 4.84 g;	Wartość energetyczna: 2975.63 kcal; Białko ogółem: 133.85 g; Tłuszcz: 89.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 426.62 g; W tym cukry: 141.65 g; Błonnik pok.: 37.87 g; Sól: 7.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żółąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	BB- W/R C1 Podstawowa	
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Miod (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g		
2024-10-05 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy () 70 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy () 70 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 30 g
PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, SEZ.</b> )	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2790.65 kcal; Białko ogółem: 135.51 g; Tłuszcz: 94.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 368.60 g; W tym cukry: 89.20 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 2800.06 kcal; Białko ogółem: 134.01 g; Tłuszcz: 83.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 396.44 g; W tym cukry: 127.26 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2730.91 kcal; Białko ogółem: 134.42 g; Tłuszcz: 76.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 394.01 g; W tym cukry: 126.05 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 2514.83 kcal; Białko ogółem: 116.47 g; Tłuszcz: 66.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 380.71 g; W tym cukry: 125.37 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2772.44 kcal; Białko ogółem: 146.45 g; Tłuszcz: 95.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 353.06 g; W tym cukry: 43.65 g; Błonnik pok.: 39.52 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 3176.58 kcal; Białko ogółem: 145.59 g; Tłuszcz: 89.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 463.28 g; W tym cukry: 170.71 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2014.93 kcal; Białko ogółem: 60.68 g; Tłuszcz: 44.33 g; Kw. tł. nasy.: 14.70 g; Węglowodany ogółem: 350.36 g; W tym cukry: 71.07 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 2956.14 kcal; Białko ogółem: 146.58 g; Tłuszcz: 100.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 386.69 g; W tym cukry: 92.13 g; Błonnik pok.: 38.85 g; Sól: 11.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żółąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	BB- W/R C1 Podstawowa
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Schab klasyczny wp.z dodatkami wody,wędzony, parzony 30 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Schab klasyczny wp.z dodatkami wody,wędzony, parzony 30 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata lodowa 10 g		Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Schab klasyczny wp.z dodatkami wody,wędzony, parzony 30 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek świeży 50 g
2024-10-06 niedziela Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kotlety sojowe 60 g ( <b>SOJ</b> ) Sos pietruszkowy* 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędz ony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 80 g Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędz ony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędz ony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędz ony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędz ony. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędz ony. 80 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędz ony. 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g
PN	Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</b> )			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</b> )	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</b> )
	Wartość energetyczna: 2465.20 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 82.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 340.50 g; W tym cukry: 82.64 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2449.40 kcal; Białko ogółem: 113.85 g; Tłuszcz: 67.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 364.19 g; W tym cukry: 86.18 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2385.17 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 364.07 g; W tym cukry: 86.14 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2260.31 kcal; Białko ogółem: 97.13 g; Tłuszcz: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 362.87 g; W tym cukry: 93.44 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2351.56 kcal; Białko ogółem: 117.09 g; Tłuszcz: 83.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 300.29 g; W tym cukry: 43.51 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2775.61 kcal; Białko ogółem: 131.86 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 412.32 g; W tym cukry: 115.60 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 1944.09 kcal; Białko ogółem: 62.34 g; Tłuszcz: 34.26 g; Kw. tł. nasy.: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 360.19 g; W tym cukry: 70.83 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2608.40 kcal; Białko ogółem: 122.37 g; Tłuszcz: 87.67 g; Kw. tł. nasy.: 37.19 g; Węglowodany ogółem: 355.37 g; W tym cukry: 84.06 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 8.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	BB- W/R C1 Podstawowa	
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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 piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Marchew gotowana w plastrach () Marchew gotowana w plastrach () 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Marchew gotowana w plastrach () 80 g Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Marchew gotowana w plastrach () 80 g Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana w plastrach () 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem 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> ) Sliwka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Jabłko 1 szt 1 szt		Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sliwka 150 g	
2024-10-07 poniedziałek	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ryż na mleku obiad 400 g ( <b>MLE.</b> ) Sos jogurtowo-porczezkowy* 120 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na mleku obiad 400 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos jogurtowo-porczezkowy* 120 g ( <b>MLE.</b> )	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos bazylkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na mleku obiad 400 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos jogurtowo-porczezkowy* 120 g ( <b>MLE.</b> )	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na mleku obiad 400 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos jogurtowo-porczezkowy* 120 g ( <b>MLE.</b> )	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ryż na mleku obiad 400 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos jogurtowo-porczezkowy* 120 g ( <b>MLE.</b> )
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z papryką 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) 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 Twarożek z papryką 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 140 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <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 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mix sałat 10 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini pasztecik z nadzieniem mięsnym 35g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b> )	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b> )	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b> ) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini pasztecik z nadzieniem mięsnym 35g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )		
	Wartość energetyczna: 2557.60 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 445.07 g; W tym cukry: 88.84 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2703.49 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 475.01 g; W tym cukry: 92.95 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2301.86 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 368.30 g; W tym cukry: 76.01 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2224.99 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 51.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 360.21 g; W tym cukry: 78.83 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2450.88 kcal; Białko ogółem: 126.85 g; Tłuszcz: 86.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 309.51 g; W tym cukry: 49.60 g; Błonnik pok.: 39.69 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 3189.22 kcal; Białko ogółem: 121.29 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 544.17 g; W tym cukry: 138.96 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2370.75 kcal; Białko ogółem: 68.50 g; Tłuszcz: 44.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 434.84 g; W tym cukry: 70.94 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2844.16 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 73.13 g; Kw. tł. nasy.: 36.26 g; Węglowodany ogółem: 476.13 g; W tym cukry: 102.22 g; Błonnik pok.: 38.55 g; Sól: 9.91 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	BB- W/R C1 Podstawowa
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEŻ.</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEŻ.</u> ) Salata zielona 10 g
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Buraczki gotowane plasterki () 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 ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plasterki () 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plasterki () 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plasterki () 80 g	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Buraczki gotowane plasterki () 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 ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Buraczki gotowane plasterki () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plasterki () 80 g
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	Wartość energetyczna: 2732.22 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 91.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 392.04 g; W tym cukry: 87.71 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2481.69 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 394.96 g; W tym cukry: 95.29 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2392.42 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 394.39 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2312.96 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 371.74 g; W tym cukry: 95.36 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2666.07 kcal; Białko ogółem: 104.45 g; Tłuszcz: 104.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 347.32 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 45.76 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2897.05 kcal; Białko ogółem: 128.56 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 448.96 g; W tym cukry: 126.28 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2258.70 kcal; Białko ogółem: 67.70 g; Tłuszcz: 45.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 408.44 g; W tym cukry: 91.09 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 3000.58 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 109.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 409.86 g; W tym cukry: 88.02 g; Błonnik pok.: 43.48 g; Sól: 10.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	BB- W/R C1 Podstawowa
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędz ony, 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> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt 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> ) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</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> ) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )
	II SN				Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50 g		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek świeży 50 g
2024-10-09 środa Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Eskalopka z udźca kurczaka 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Sos bazyliowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sytko 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Eskalopka z udźca kurczaka 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 80 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u> )			
	Wartość energetyczna: 2547.54 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 75.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 382.30 g; W tym cukry: 112.32 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2452.66 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 56.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 391.44 g; W tym cukry: 110.71 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2260.69 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 47.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 365.66 g; W tym cukry: 83.24 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2385.81 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Tłuszcz: 50.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 392.76 g; W tym cukry: 105.73 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2165.78 kcal; Białko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 288.19 g; W tym cukry: 38.02 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 2878.28 kcal; Białko ogółem: 128.69 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 443.65 g; W tym cukry: 142.87 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 1909.64 kcal; Białko ogółem: 67.11 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 317.55 g; W tym cukry: 61.77 g; Błonnik pok.: 18.78 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2693.31 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 42.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 397.42 g; W tym cukry: 113.57 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 11.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żółąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	BB- W/R C1 Podstawowa
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Rukola 10 g	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Rukola 10 g	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Rukola 10 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Rukola 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Rukola 10 g
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Mix салат 10 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Mix салат 10 g		Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Mix салат 10 g
2024-10-10 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sos mięsno warzywny ( ) z mięsa wieprzowego) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sos mięsno warzywny ( ) z mięsa wieprzowego) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sos mięsno warzywny ( ) z mięsa wieprzowego) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sos mięsno warzywny ( ) z mięsa wieprzowego) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sos mięsno warzywny ( ) z mięsa wieprzowego) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2554.21 kcal; Białko ogółem: 116.84 g; Tłuszcz: 81.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 356.68 g; W tym cukry: 95.66 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2597.48 kcal; Białko ogółem: 119.50 g; Tłuszcz: 79.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 366.47 g; W tym cukry: 89.52 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2560.08 kcal; Białko ogółem: 119.46 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 366.43 g; W tym cukry: 89.49 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2459.67 kcal; Białko ogółem: 118.69 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 352.63 g; W tym cukry: 90.39 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2435.00 kcal; Białko ogółem: 121.47 g; Tłuszcz: 90.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 302.00 g; W tym cukry: 65.35 g; Błonnik pok.: 43.05 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 3011.40 kcal; Białko ogółem: 134.17 g; Tłuszcz: 96.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.99 g; Węglowodany ogółem: 415.30 g; W tym cukry: 120.22 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2038.23 kcal; Białko ogółem: 59.83 g; Tłuszcz: 40.69 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; Węglowodany ogółem: 367.89 g; W tym cukry: 70.21 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2768.87 kcal; Białko ogółem: 128.11 g; Tłuszcz: 94.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 370.48 g; W tym cukry: 95.94 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 11.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	BB- W/R C1 Podstawowa
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 60 g Sliwka 150 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 60 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Banan 1szt. 1 szt Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Jabliko pieczone 1szt. 1 szt	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> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE,</u> ) Sliwka 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Banan 1szt. 1 szt Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 60 g Jabliko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Dżem 60 g Sliwka 150 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )
	II ŚN				Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana plastry () 50 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Marchew gotowana plastry () 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana plastry () 50 g
2024-10-11 piątek Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 70 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędz ony, 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędz ony, 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 70 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u> )	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )			Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u> )	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3l 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u> )
	Wartość energetyczna: 2686.02 kcal; Białko ogółem: 112.30 g; Tłuszcz: 86.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 383.99 g; W tym cukry: 105.68 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2631.16 kcal; Białko ogółem: 111.19 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 423.72 g; W tym cukry: 140.56 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2448.46 kcal; Białko ogółem: 106.88 g; Tłuszcz: 49.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 415.07 g; W tym cukry: 136.16 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2314.14 kcal; Białko ogółem: 101.04 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 370.08 g; W tym cukry: 93.50 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2297.28 kcal; Białko ogółem: 115.02 g; Tłuszcz: 77.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 300.64 g; W tym cukry: 46.78 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2967.60 kcal; Białko ogółem: 138.61 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 456.34 g; W tym cukry: 151.14 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2051.79 kcal; Białko ogółem: 65.88 g; Tłuszcz: 46.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.61 g; Węglowodany ogółem: 362.27 g; W tym cukry: 84.77 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2870.41 kcal; Białko ogółem: 125.56 g; Tłuszcz: 93.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 403.27 g; W tym cukry: 109.74 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 9.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żółąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	BB- W/R C1 Podstawowa
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Sałata zielona 10 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE.) Serek grani z koperkiem 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek grani z koperkiem 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek grani z koperkiem 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt
2024-10-12 sobota Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 250 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 250 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 250 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Buraczki gotowane () drobno tarte 200 g	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz z udźca kurczaka 250 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 250 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 250 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Cukinia pieczona z olejem* 80 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Banan 1szt. 1 szt	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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ, MLE.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem* 80 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 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 Marmoladka z jabłkiem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Pieczony chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2502.17 kcal; Białko ogółem: 119.93 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 344.14 g; W tym cukry: 91.02 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 2624.47 kcal; Białko ogółem: 121.94 g; Tłuszcz: 82.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 362.30 g; W tym cukry: 90.59 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2537.86 kcal; Białko ogółem: 122.96 g; Tłuszcz: 72.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 362.69 g; W tym cukry: 96.42 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2507.48 kcal; Białko ogółem: 116.83 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 383.48 g; W tym cukry: 132.21 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2588.26 kcal; Białko ogółem: 129.96 g; Tłuszcz: 86.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 341.44 g; W tym cukry: 57.65 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 3051.22 kcal; Białko ogółem: 132.62 g; Tłuszcz: 95.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 428.84 g; W tym cukry: 135.74 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2050.88 kcal; Białko ogółem: 60.64 g; Tłuszcz: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 356.86 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2773.92 kcal; Białko ogółem: 129.92 g; Tłuszcz: 92.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 376.16 g; W tym cukry: 107.47 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 12.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żółąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łątwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	BB- W/R C1 Podstawowa	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</b> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Miod (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</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> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</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> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</b> )
	II ŚN				Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Papryka świeża 50 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata strzępiasta zielona 10 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Papryka świeża 50 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Papryka świeża 50 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	
2024-10-13 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 100 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 50 g Sos własny () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędz ony, 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędz ony, 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 40 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <b>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ, może zawierać: ORZ, SEZ</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ, może zawierać: ORZ, SEZ</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ, może zawierać: ORZ, SEZ</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <b>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <b>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ</b> ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2673.35 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 73.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 408.94 g; W tym cukry: 82.52 g; Błonnik pok.: 48.14 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2427.94 kcal; Białko ogółem: 113.40 g; Tłuszcz: 51.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 382.19 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2319.58 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Tłuszcz: 47.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 372.41 g; W tym cukry: 65.09 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2465.98 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 52.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 416.12 g; W tym cukry: 102.28 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2201.61 kcal; Białko ogółem: 129.42 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 290.94 g; W tym cukry: 39.28 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2845.50 kcal; Białko ogółem: 127.36 g; Tłuszcz: 68.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 431.12 g; W tym cukry: 102.58 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2078.15 kcal; Białko ogółem: 68.32 g; Tłuszcz: 37.68 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 369.26 g; W tym cukry: 59.19 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 4.83 g;	Wartość energetyczna: 2905.38 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 87.12 g; Kw. tł. nasy.: 40.64 g; Węglowodany ogółem: 426.37 g; W tym cukry: 85.43 g; Błonnik pok.: 51.52 g; Sól: 8.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-09-30 poniedziałek	Śniadanie	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną: 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Marchew w plastrach gotowana () 80 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną: 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p>
	II ŚN	<p>Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>
	Obiad	<p>Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g</p> <p>Sos koperkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Szpinak baby z olejem 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g</p> <p>Sos koperkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Szpinak baby z olejem 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Salatka z pomidorów i koperku 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Salatka z pomidorów i koperku 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Mus jogurt&amp;zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mus jogurt&amp;zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2496.09 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 351.24 g; W tym cukry: 78.57 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 6.96 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2349.30 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 112.36 g; Tłuszcz: 81.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 303.19 g; W tym cukry: 52.42 g; Błonnik pok.: 39.04 g; Sól: 8.21 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2024-10-01 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c. 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Kawa zbożowa z makiem 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 z koperkiem 70 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g
	II ŚN	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata lodowa 10 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z selera i jabłka () 200 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> ) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
		Wartość energetyczna: 2721.13 kcal; Białko ogółem: 137.56 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 403.35 g; W tym cukry: 111.61 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2257.71 kcal; Białko ogółem: 128.55 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 304.24 g; W tym cukry: 57.65 g; Błonnik pok.: 42.93 g; Sól: 9.09 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-10-02 środa	<b>Śniadanie</b>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem* 80 g</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>
	<b>II ŚN</b>	<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>Marchew gotowana plastry ( ) 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 zółty 30 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Papryka świeża 50 g</p>
	<b>Obiad</b>	<p>Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p> <p>Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p>	<p>Pieczarkowa z makaronem ( ) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Ziemniaki z tłuszczem gotowane ( ) 200 g</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> <p>Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p>
	<b>Kolacja</b>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 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>Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny ( ) 70 g (<u>RYB.</u>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml</p> <p>Pomidor 80 g</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny ( ) 70 g (<u>RYB.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml</p>
	<b>PN</b>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2582.60 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 65.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 403.83 g; W tym cukry: 87.99 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 7.67 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2125.30 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g;</p> <p>Węglowodany ogółem: 311.46 g; W tym cukry: 51.01 g; Błonnik pok.: 39.26 g; Sól: 7.12 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-10-03 czwartek	Śniadanie	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p>
	II ŚN	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Polewica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g</p> <p>Mix салат 10 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>)</p> <p>Mix салат 10 g</p>
	Obiad	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(<u>SEL, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p> <p>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos pomidorowy 120 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>)</p> <p>Salatka szwedzka () 200 g (<u>GOR.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</p> <p>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2755.84 kcal; Białko ogółem: 117.96 g; Tłuszcz: 77.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 409.79 g; W tym cukry: 83.25 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 9.07 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2435.40 kcal; Białko ogółem: 119.18 g; Tłuszcz: 80.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 324.35 g; W tym cukry: 37.74 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 12.18 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2024-10-04 piątek	Śniadanie	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> ) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Siwka 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
	II SN	Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Słupki z marchewki gotowanej 50 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Słupki z marchewki gotowanej 50 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 70 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabiko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2815.51 kcal; Białko ogółem: 131.06 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 417.49 g; W tym cukry: 130.99 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2290.38 kcal; Białko ogółem: 119.56 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 302.94 g; W tym cukry: 57.59 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 7.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-10-05 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
	II ŚN	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> )
	Wartość energetyczna: 3041.58 kcal; Białko ogółem: 144.39 g; Tłuszcz: 89.66 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 433.58 g; W tym cukry: 142.21 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2772.44 kcal; Białko ogółem: 146.45 g; Tłuszcz: 95.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 353.06 g; W tym cukry: 43.65 g; Błonnik pok.: 39.52 g; Sól: 10.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2024-10-06 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
	II ŚN	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 50 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos pietruszkowy* 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos pietruszkowy* 120 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 80 g Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędz ony. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędz ony. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )
		Wartość energetyczna: 2605.00 kcal; Białko ogółem: 123.03 g; Tłuszcz: 73.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 382.24 g; W tym cukry: 86.89 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2351.56 kcal; Białko ogółem: 117.09 g; Tłuszcz: 83.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 300.29 g; W tym cukry: 43.51 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 7.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2024-10-07 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g Marchew gotowana w plastrach () 80 g Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
	II ŚN	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Siwka 150 g
	Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na mleku obiad 400 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos jogurtowo-porczejkowy* 120 g ( <u>MLE.</u> )	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z papryką 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2924.77 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 510.98 g; W tym cukry: 107.89 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2450.88 kcal; Białko ogółem: 126.85 g; Tłuszcz: 86.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 309.51 g; W tym cukry: 49.60 g; Błonnik pok.: 39.69 g; Sól: 11.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-10-08 wtorek	Śniadanie	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)                      Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)                      Pomidor 80 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)                      Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)                      Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)                      Pomidor 80 g                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)                      Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>
	II ŚN	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)                      Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>)                      Salata zielona 10 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)                      Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>)                      Salata zielona 10 g</p>
	Obiad	<p>Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                      Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)                      Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)                      Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>)                      Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)                      Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)                      Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)                      Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>)                      Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>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 ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 70 g (<u>RYB, SEL.</u>)                      Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                      Buraczki gotowane plastry () 80 g</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g (<u>RYB, SEL.</u>)                      Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                      Buraczki gotowane plastry () 80 g</p>
	PN	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)                      Jabłko 1 szt 1 szt</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2664.53 kcal;                      Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g;                      Węglowodany ogółem: 414.69 g; W tym cukry: 97.52 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 7.97 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2666.07 kcal;                      Białko ogółem: 104.45 g; Tłuszcz: 104.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g;                      Węglowodany ogółem: 347.32 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 45.76 g; Sól: 9.24 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2024-10-09 środa	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ryz na mieku 300 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
	II ŚN	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 50 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylowy () 120 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2618.74 kcal; Białko ogółem: 110.15 g; Tłuszcz: 61.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 411.55 g; W tym cukry: 112.62 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2165.78 kcal; Białko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 288.19 g; W tym cukry: 38.02 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 11.26 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2024-10-11 piątek	Śniadanie	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> ) Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Siwka 150 g
	II SN	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana plastry () 50 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana plastry () 50 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka żydowska z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 70 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2835.55 kcal; Białko ogółem: 123.95 g; Tłuszcz: 70.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 447.82 g; W tym cukry: 144.84 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2324.58 kcal; Białko ogółem: 119.22 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 301.54 g; W tym cukry: 46.78 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 8.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-10-12 sobota	Śniadanie	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salata zielona 10 g</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 10 g</p>
	II ŚN	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek grani z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek grani z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt</p>
	Obiad	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	Kolacja	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Cukinia pieczona z olejem* 80 g</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml</p>
	PN	<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p>	<p>Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2916.22 kcal; Białko ogółem: 131.42 g; Tłuszcz: 95.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 399.14 g; W tym cukry: 107.24 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 11.35 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2588.26 kcal; Białko ogółem: 129.96 g; Tłuszcz: 86.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 341.44 g; W tym cukry: 57.65 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 10.92 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-10-13 niedziela	Śniadanie	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)                      Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>)                      Pomidor 80 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)                      Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)                      Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>)                      Pomidor 80 g                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)                      Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>
	II ŚN	<p>Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Sałata strzępiasta zielona 10 g                      Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)                      Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Papryka świeża 50 g                      Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p>
	Obiad	<p>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 z tłuszczem gotowane () 200 g                      Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>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 z tłuszczem gotowane () 200 g                      Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>)                      Sałata zielona 30 g                      Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                      Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                      Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>)                      Sałata zielona 30 g                      Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml                      Jabłko 1 szt 1 szt</p>
	PN	<p>Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)                      Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                      Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2671.80 kcal;                      Białko ogółem: 119.29 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g;                      Węglowodany ogółem: 401.42 g; W tym cukry: 74.08 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 7.92 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2201.61 kcal;                      Białko ogółem: 129.42 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g;                      Węglowodany ogółem: 290.94 g; W tym cukry: 39.28 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 7.21 g;</p>	

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

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