

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Marchew w plasterkach gotowana () 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g Marchew w plasterkach gotowana () 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wędzona, parzona z wodą dodaną 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g Marchew w plasterkach gotowana () 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt		
2024-11-25 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos koperkowy * 120 ml (GLU PSZ, MLE) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Szpinak baby z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 120 ml (GLU PSZ, MLE) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szpinak baby z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Makaron 200 g (GLU PSZ) Szpinak baby z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL) 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 (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 120 ml (GLU PSZ, MLE) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Szpinak baby z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 120 ml (GLU PSZ, MLE) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szpinak baby z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Sos koperkowy * 120 ml (GLU PSZ, MLE) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szpinak baby z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW)		Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wafle ryżowe 30 g Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW)	
	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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
2024-11-26 wtorek	Sniadanie Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pomidor 80 g Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pomidor 80 g Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jablko 1 szt 1 szt
	II SN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata lodowa 10 g	
Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos meksykański 120 g (GLU PSZ) Ryż na sytko 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sytko 200 g Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sytko 200 g Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sytko 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sytko 200 g Szyńka wieprzowa gotowana 60 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane () 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 Szyńka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodana, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL) Jablko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Jablko pieczone 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 Szyńka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodana, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodana, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jablko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodana, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Jablko 1 szt 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 Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 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 Szyńka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodana, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g
PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE)						Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ)
	Wartość energetyczna: 2657.64 kcal; Białko ogółem: 123.61 g; Tłuszcz: 90.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 352.05 g; W tym cukry: 86.72 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 9.68 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: 2240.33 kcal; Białko ogółem: 126.09 g; Tłuszcz: 73.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 285.50 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 35.57 g; Sól: 9.65 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU,PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU,PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem* 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU,PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Cukinia pieczona z olejem* 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU,PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU,PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem* 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) 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) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem* 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
II ŚN					Chleb Graham 50 g (GLU,PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Marchew gotowana plasterki () 50 g	
Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU,PSZ, MLE) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wodą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU,PSZ, MLE)	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU,PSZ, MLE)	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU,PSZ, MLE)	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU,PSZ, MLE) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wodą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ,) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wodą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU,PSZ, MLE)	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 60 g (GLU,PSZ, JAJ,) Ryż na sypko 200 g Fasolka szparagowa z wodą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU,PSZ, MLE)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU,PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 70 g (RYB,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU,PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 70 g (RYB,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU,PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 70 g (RYB,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pomidor b/skórki 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU,PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 70 g (RYB,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Chleb Graham 120 g (GLU,PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 70 g (RYB,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU,PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 70 g (RYB,) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU,PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty 30 g (GLU,PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,)
	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: 95.18 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA BIELSKA 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.pub.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa		
2024-11-28 czwartek	Sniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 80 g	Kawa zbożowa z mlekem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE.) Papryka świeża 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
		II SN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Hummus 50 g (SEŻ.) Mix salat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Mix salat 10 g		
2024-11-28 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 400 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 120 ml (GLU PSZ.) Salatka szwedzka () 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 400 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 120 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 120 ml (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salatka szwedzka () 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 400 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 120 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 400 g (SEL, GLU JECZ.) Sos koperkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	
		Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 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 Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
2024-11-28 czwartek	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		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: 366.85 g; W tym cukry: 77.05 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 6.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
2024-11-29 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 50 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 60 g Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Twarożek 50 g (MLE) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 70 g (MLE) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)
		II SN			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Słupki z marchewki gotowanej 50 g Masło extra 82% 5 g (MLE)		
2024-11-29 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Sos cytrynowy 120 ml (GLU PSZ, MLE) 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Sos cytrynowy 120 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Sos cytrynowy 120 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g (RYB) Sos cytrynowy 120 ml (GLU PSZ, MLE) Ryż na sypko 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt				Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
	Wartość energetyczna: 2793.93 kcal; Białko ogółem: 123.90 g; Tłuszcz: 79.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 410.61 g; W tym cukry: 140.26 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 6.45 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: 2534.87 kcal; Białko ogółem: 122.66 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 395.07 g; W tym cukry: 127.76 g; Błonnik pok.: 22.62 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: 2259.08 kcal; Białko ogółem: 119.68 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 303.81 g; W tym cukry: 58.88 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 6.95 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: 325.97 g; W tym cukry: 70.89 g; Błonnik pok.: 17.79 g; Sól: 4.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2024-11-30 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 50 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 JECZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 50 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 JECZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Pomidor b/skórki 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Pomidor b/skórki 80 g	Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 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 JECZ.) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		II SN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) 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 (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 30 g	
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
		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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzona wędziona, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	II SN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (SOJ.) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (SOJ.) Sałata lodowa 10 g		
Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe 60 g (SOJ.) Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 80 g Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g
PN	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Sok owocowy pasteryzowany 0,3l 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	
	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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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		
II SN	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Marchew gotowana w plastrach () 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Marchew gotowana w plastrach () 80 g Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Marchew gotowana w plastrach () 80 g Mandarynka 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wędzona, parzona z wodą dodaną 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Marchew gotowana w plastrach () 80 g Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Marchew gotowana w plastrach () 80 g		
					Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt	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			
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na mleku obiad 400 g (<u>MLE.</u>) Sos jogurtowo-porcerekowy* 120 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 400 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos jogurtowo-porcerekowy* 120 g (<u>MLE.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Fasolka szparagowa z wodą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 400 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos jogurtowo-porcerekowy* 120 g (<u>MLE.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 400 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		
					Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z papryką 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z papryką 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 140 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	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: 2194.99 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 51.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 353.26 g; W tym cukry: 73.48 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2422.38 kcal; Białko ogółem: 126.55 g; Tłuszcz: 86.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 303.16 g; W tym cukry: 45.60 g; Błonnik pok.: 39.19 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;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z 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.)	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.) Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z 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.)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 80 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.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Hummus 50 g (SEŻ.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g	
2024-12-03 wtorek Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Marchew oprószana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) 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	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Marchew oprószana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Marchew oprószana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolejacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g (RYB, SEL.) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 70 g (RYB, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 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 Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 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 Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 70 g (RYB, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 70 g (RYB, SEL.) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	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: 2238.86 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 353.23 g; W tym cukry: 92.70 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2567.82 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 91.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 349.54 g; W tym cukry: 56.59 g; Błonnik pok.: 46.98 g; Sól: 8.09 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: 2377.70 kcal; Białko ogółem: 69.10 g; Tłuszcz: 45.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 437.29 g; W tym cukry: 114.94 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 6.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2024-12-04 środa	Sniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo, naturalny 70 g (MLE.) Jabko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (MLE.) Jabko 1 szt 1 szt
		II SN				Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g	
Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Eskalopka z udźca kurczaka 120 g (GLUPSZ, JAJ, MLE.) 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 (GLUPSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 120 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 120 ml (GLUPSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) 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 (GLUPSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy () 120 ml (GLUPSZ, SEL.) 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 (GLUPSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy () 120 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Sos bazyliowy () 120 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 80 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g	
PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
	Wartość energetyczna: 2541.84 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 73.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 386.76 g; W tym cukry: 110.28 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2446.96 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 54.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 395.90 g; W tym cukry: 108.67 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2379.69 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 47.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 394.51 g; W tym cukry: 107.09 g; Błonnik pok.: 20.30 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: 2160.08 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 292.65 g; W tym cukry: 35.98 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2872.58 kcal; Białko ogółem: 127.47 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 448.11 g; W tym cukry: 140.83 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 1903.94 kcal; Białko ogółem: 65.89 g; Tłuszcz: 41.06 g; Kw. tł. nasy.: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 322.01 g; W tym cukry: 59.73 g; Błonnik pok.: 15.78 g; Sól: 5.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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.pub.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2024-12-06 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 60 g Pomarańcza 150 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 60 g Banan 1szt. 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 60 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Banan 1szt. 1 szt Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Pomarańcza 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Banan 1szt. 1 szt Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 60 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		II SN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana plasterki 50 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Marchew gotowana plasterki 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	
2024-12-06 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g Surówka żydowska z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa 300 ml (MLE, SEL) 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	Kalafiorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g Surówka żydowska z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE)	Kalafiorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 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 Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 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 Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pomidor 80 g
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ)	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ)	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2641,75 kcal; Białko ogółem: 113,14 g; Tłuszcz: 81,27 g; Kw. tł. nasy.: 24,32 g; Węglowodany ogółem: 383,58 g; W tym cukry: 105,51 g; Błonnik pok.: 28,36 g; Sól: 8,04 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: 2253,01 kcal; Białko ogółem: 115,87 g; Tłuszcz: 72,65 g; Kw. tł. nasy.: 23,72 g; Węglowodany ogółem: 300,23 g; W tym cukry: 46,61 g; Błonnik pok.: 34,22 g; Sól: 8,78 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: 2047,29 kcal; Białko ogółem: 66,63 g; Tłuszcz: 45,70 g; Kw. tł. nasy.: 14,57 g; Węglowodany ogółem: 361,07 g; W tym cukry: 83,27 g; Błonnik pok.: 28,53 g; Sól: 5,44 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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.pub.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2024-12-07 sobota	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) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) 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 JEJCZ) 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 JEJCZ) 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 JEJCZ) Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) 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 JEJCZ) Sałata zielona 10 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml 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
		II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 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	
2024-12-07 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 PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) 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 PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) 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 PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) 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 PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) 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 PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) 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 PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) 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	Chleb Graham 120 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	Chleb Graham 120 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) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml
2024-12-07 sobota	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	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) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Pieczewo 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
		Wartość energetyczna: 2502.17 kcal; Białko ogółem: 119.93 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 344.14 g; W tym cukry: 91.02 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 2624.47 kcal; Białko ogółem: 121.94 g; Tłuszcz: 82.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 362.30 g; W tym cukry: 90.59 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2537.86 kcal; Białko ogółem: 122.96 g; Tłuszcz: 72.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 362.69 g; W tym cukry: 96.42 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2507.48 kcal; Białko ogółem: 116.83 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 383.48 g; W tym cukry: 132.21 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2588.26 kcal; Białko ogółem: 129.96 g; Tłuszcz: 86.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 341.44 g; W tym cukry: 57.65 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 3051.22 kcal; Białko ogółem: 132.62 g; Tłuszcz: 95.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 428.84 g; W tym cukry: 135.74 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2050.88 kcal; Białko ogółem: 60.64 g; Tłuszcz: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 356.86 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 5.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II SN				Ser żółty 30 g (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Papryka świeża 50 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Sałata strzępiasta zielona 10 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL) Schab gotowany 100 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL) Schab gotowany 50 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Sałata zielona 30 g Jabłko 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Sałata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 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 Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko pieczone 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 Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1 szt	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Sałata zielona 30 g Jabłko 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Sałata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Jabłko 1 szt
PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Biszkoty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3L 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ) 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka piastowska-wędzónka wieprzowa, wędzónka, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka piastowska-wędzónka wieprzowa, wędzónka, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Marchew w plastrach gotowana () 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka piastowska-wędzónka wieprzowa, wędzónka, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 10 g	
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt
2024-11-25 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos koperkowy * 120 ml (GLU PSZ, MLE) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Szpinak baby z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 120 ml (GLU PSZ, MLE) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Szpinak baby z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 120 ml (GLU PSZ, MLE) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Szpinak baby z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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 (MLE, GLU OW.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	
	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;	Wartość energetyczna: 2496.09 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 351.24 g; W tym cukry: 78.57 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 6.96 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-11-26 wtorek	Sniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Pomidor 80 g
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata lodowa 10 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ) Ryż na sypko 200 g Sos meksykański 120 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) 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 (MLE)		
		Wartość energetyczna: 2786.32 kcal; Białko ogółem: 132.76 g; Tłuszcz: 95.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.49 g; Węglowodany ogółem: 365.49 g; W tym cukry: 87.05 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 10.67 g;	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: 2240.33 kcal; Białko ogółem: 126.09 g; Tłuszcz: 73.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 285.50 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 35.57 g; Sól: 9.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2024-11-27 środa	<p>Sniadanie</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Salata zielona 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Cukinia pieczona z olejem 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Salata zielona 10 g</p>	<p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Salata zielona 10 g</p>
	<p>II ŚN</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Papryka świeża 50 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Marchew gotowana plastry () 50 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Papryka świeża 50 g</p>
	<p>Obiad</p> <p>Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE)</p>	<p>Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE)</p>	<p>Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE)</p>
<p>Kolacja</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 70 g (RYB) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pomidor 80 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 70 g (RYB) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Pomidor 80 g</p>	<p>Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny () 70 g (RYB) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml</p>	
<p>PN</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jablko 1 szt 1 szt</p>		
	<p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2582.60 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 65.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; 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; 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;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-11-28 czwartek	Sniadanie	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE.)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p> <p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (MLE.)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>
		II SN	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Hummus 50 g (SEZ.)</p> <p>Mix sałat 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w ostrońce niejadalnej 50 g</p> <p>Mix sałat 10 g</p>
	Obiad	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 400 g (SEL, GLU JECZ.)</p> <p>Sos pomidorowy 120 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p> <p>Salatka szwedzka () 200 g (GOR.)</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(). 400 g (SEL, GLU JECZ.)</p> <p>Sos pomidorowy 120 ml (GLU PSZ.)</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 (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.)</p> <p>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Sos pomidorowy 120 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.)</p> <p>Salatka szwedzka () 200 g (GOR.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolejca	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodana, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</p> <p>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)</p>		<p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2886.66 kcal;</p> <p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2755.84 kcal;</p> <p>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;</p> <p>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 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-11-29 piątek	Śniadanie	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE)</p> <p>Dżem 60 g</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Twarożek 50 g (MLE)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE)</p> <p>Dżem 60 g</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Twarożek 50 g (MLE)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)</p> <p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE)</p> <p>Twarożek 70 g (MLE)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)</p>
	II SN	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g</p> <p>Słupki z marchewki gotowanej 50 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE)</p>	<p>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Słupki z marchewki gotowanej 50 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE)</p>	<p>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Słupki z marchewki gotowanej 50 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE)</p>
	Obiad	<p>Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB)</p> <p>Sos cytrynowy 120 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB)</p> <p>Sos cytrynowy 120 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolejca	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 70 g (GLU PSZ)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p>		<p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2944.34 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 133.97 g; Tłuszcz: 85.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 427.49 g; W tym cukry: 142.94 g; Błonnik pok.: 38.29 g; Sól: 7.43 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2815.51 kcal;</p> <p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2259.08 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 119.68 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 303.81 g; W tym cukry: 58.88 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 6.95 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-11-30 sobota	Sniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<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 gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
	II SN	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Papryka świeża 50 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Papryka świeża 50 g</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>Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Papryka świeża 50 g</p>
	Obiad	<p>Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>		<p>Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolejca	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostionce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Banan 1szt. 1 szt</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 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>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt</p>		<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2956.14 kcal;</p> <p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3041.58 kcal;</p> <p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2772.44 kcal;</p> <p>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;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2024-12-01 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza kukurydziana na mleku (MLE)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II SN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (SOJ.) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (SOJ.) Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab klasyczny wp.z dodatkiem wody,wędzony, parzony 30 g (SOJ.) Ogórek świeży 50 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 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 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony . 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 80 g Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony . 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony . 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
		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;	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;

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-12-02 poniedziałek	Sniadanie	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Szynka piastowska-wędzónka wieprzowa, wędzónka, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Szynka piastowska-wędzónka wieprzowa, wędzónka, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Marchew gotowana w plastrach () 80 g</p> <p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p>	<p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Szynka piastowska-wędzónka wieprzowa, wędzónka, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)</p>
	II SN	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Ser żółty 30 g (MLE.)</p> <p>Mandarynka 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Ser żółty 30 g (MLE.)</p> <p>Mandarynka 1 szt</p>
	Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.)</p> <p>Ryż na mleku obiad 400 g (MLE.)</p> <p>Mus z jabłek () z/c 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p> <p>Sos jogurtowo-porczezkowy* 120 g (MLE.)</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Ryż na mleku obiad 400 g (MLE.)</p> <p>Mus z jabłek () z/c 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p> <p>Sos jogurtowo-porczezkowy* 120 g (MLE.)</p>	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.)</p> <p>Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ryż na sypko (brązowy) 200 g</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolejca	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Twarożek z papryką 70 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Twarożek z papryką 70 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ. może zawierać: ORZ, SEZ.)</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2815.66 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 72.88 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 469.78 g; W tym cukry: 98.22 g;</p> <p>Błonnik pok.: 38.05 g; Sól: 9.91 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2924.77 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 60.91 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 510.98 g; W tym cukry: 107.89 g;</p> <p>Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 9.80 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2422.38 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 126.55 g; Tłuszcz: 86.24 g;</p> <p>Kw. tł. nasy.: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 303.16 g; W tym cukry: 45.60 g;</p> <p>Błonnik pok.: 39.19 g; Sól: 11.64 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-12-03 wtorek	Śniadanie	Makaron 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) 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 JECZ.)	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 JECZ.) Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)	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 JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)
		II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Hummus 50 g (SEŻ.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g
2024-12-03 wtorek	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos zielony () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos zielony () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos zielony () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g (RYB, SEL.) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 70 g (RYB, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plastry () 80 g
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt		
		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;	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;	Wartość energetyczna: 2567.82 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 91.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 349.54 g; W tym cukry: 56.59 g; Błonnik pok.: 46.98 g; Sól: 8.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-12-04 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/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
	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 bazylkowy () 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 bazylkowy () 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2687.61 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 79.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 401.88 g; W tym cukry: 111.53 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2613.04 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 416.01 g; W tym cukry: 110.58 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2160.08 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 292.65 g; W tym cukry: 35.98 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 10.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-12-05 czwartek	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p> <p>Rukola 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE)</p> <p>Rukola 10 g</p>	<p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE)</p> <p>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p> <p>Rukola 10 g</p>
	II SN	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE)</p> <p>Ser żółty 30 g (MLE)</p> <p>Mix sałat 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE)</p> <p>Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE)</p> <p>Mix sałat 10 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE)</p> <p>Ser żółty 30 g (MLE)</p> <p>Mix sałat 10 g</p>
	Obiad	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Makaron 200 g (GLU PSZ)</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Makaron 200 g (GLU PSZ)</p> <p>Brokuł gotowany* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ)</p> <p>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (GLU PSZ)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p>
PN	<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>			
	<p>Wartość energetyczna: 2768.87 kcal;</p> <p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2840.78 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 125.34 g; Tłuszcz: 95.34 g; Kw. tł. nasy.: 36.73 g; Węglowodany ogółem: 385.68 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; 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 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-12-06 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Pomarańcza 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 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>) Pomarańcza 150 g
	II SN	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	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 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	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	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 - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g 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 - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</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>)	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: 2826,15 kcal; Białko ogółem: 126,41 g; Tłuszcz: 88,48 g; Kw. tł. nasy.: 27,61 g; Węglowodany ogółem: 402,86 g; W tym cukry: 109,57 g; Błonnik pok.: 33,04 g; Sól: 9,75 g;	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: 2280,31 kcal; Białko ogółem: 120,07 g; Tłuszcz: 73,40 g; Kw. tł. nasy.: 23,72 g; Węglowodany ogółem: 301,13 g; W tym cukry: 46,61 g; Błonnik pok.: 34,22 g; Sól: 8,79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-12-07 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor 80 g Szynka z gór-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 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>) Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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 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
		II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek grani z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek grani z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
2024-12-07 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz z udźca kurczaka 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 400 ml Cukinia pieczona z olejem * 80 g
2024-12-07 sobota	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	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>)
		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;	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;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-12-08 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka-wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka-wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)	Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka-wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ)
		II SN	Serek śmietankowy naturalny 50 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Salata strzebiasta zielona 10 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Serek żółty 30 g (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Papryka świeża 50 g Masło extra 82% 5 g (MLE)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Salata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 1 szt 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 Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Salata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Salata zielona 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2905.38 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 87.12 g; Kw. tł. nasy.: 40.64 g; Węglowodany ogółem: 426.37 g; W tym cukry: 85.43 g; Błonnik pok.: 51.52 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2671.80 kcal; Białko ogółem: 119.29 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 401.42 g; W tym cukry: 74.08 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 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;	

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,