

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	
2024-11-11 poniedziałek	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) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z makiem 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) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z makiem 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% 10 g (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z makiem 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) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 80 g Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z makiem 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) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
		II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	
2024-11-11 poniedziałek	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ) Makaron 200 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ) Makaron 200 g (GLU PSZ) Dynamis duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ) Makaron 200 g (GLU PSZ) Dynamis duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ) Makaron 200 g (GLU PSZ) Dynamis duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 40 g Sos szpinakowy* 120 ml (GLU PSZ) Makaron 200 g (GLU PSZ) Dynamis duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) 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 twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 70 g (RYB, MLE) 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 Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 70 g (RYB, MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 70 g (RYB, MLE) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 70 g (RYB, MLE) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 70 g (RYB, MLE) 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 Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 70 g (RYB, MLE) Buraczki gotowane w plastrach () 80 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
2024-11-11 poniedziałek	PN	Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW)	Wafle ryżowe 30 g Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW) Wafle ryżowe 30 g	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wafle ryżowe 30 g Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW)	Wafle ryżowe 30 g Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW)	
		Wartość energetyczna: 2183.63 kcal; Białko ogółem: 107.81 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 335.95 g; W tym cukry: 73.46 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2407.96 kcal; Białko ogółem: 114.81 g; Tłuszcz: 49.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 381.02 g; W tym cukry: 83.13 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2327.41 kcal; Białko ogółem: 113.18 g; Tłuszcz: 45.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 370.88 g; W tym cukry: 82.30 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2297.38 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 48.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 370.80 g; W tym cukry: 87.39 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2249.11 kcal; Białko ogółem: 128.89 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 299.04 g; W tym cukry: 56.06 g; Błonnik pok.: 39.28 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 3020.95 kcal; Białko ogółem: 146.30 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 478.03 g; W tym cukry: 129.76 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2049.26 kcal; Białko ogółem: 67.75 g; Tłuszcz: 40.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.31 g; Węglowodany ogółem: 359.21 g; W tym cukry: 98.75 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 4.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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
Sniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II SN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE) Sałata lodowa 10 g	
Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z selera i marchwi () 200 g (MLE, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy * 120 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z selera i marchwi () 200 g (MLE, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana 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 Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL) Ogórek kiszony 80 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem () 80 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Banan 1 szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Banan 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 Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL) Ogórek kiszony 80 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem () 80 g Rukola 10 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Biszkopt b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ)
	Wartość energetyczna: 2338,07 kcal; Białko ogółem: 84,54 g; Tłuszcz: 59,80 g; Kw. tł. nasy.: 21,35 g; Węglowodany ogółem: 382,55 g; W tym cukry: 81,12 g; Błonnik pok.: 41,00 g; Sól: 9,97 g;	Wartość energetyczna: 2418,32 kcal; Białko ogółem: 86,11 g; Tłuszcz: 64,28 g; Kw. tł. nasy.: 20,80 g; Węglowodany ogółem: 388,41 g; W tym cukry: 82,41 g; Błonnik pok.: 35,53 g; Sól: 8,45 g;	Wartość energetyczna: 2324,83 kcal; Białko ogółem: 93,00 g; Tłuszcz: 55,75 g; Kw. tł. nasy.: 18,71 g; Węglowodany ogółem: 374,77 g; W tym cukry: 73,40 g; Błonnik pok.: 29,40 g; Sól: 7,83 g;	Wartość energetyczna: 2474,63 kcal; Białko ogółem: 92,60 g; Tłuszcz: 56,36 g; Kw. tł. nasy.: 21,37 g; Węglowodany ogółem: 412,52 g; W tym cukry: 108,95 g; Błonnik pok.: 31,37 g; Sól: 7,52 g;	Wartość energetyczna: 2086,42 kcal; Białko ogółem: 87,78 g; Tłuszcz: 57,83 g; Kw. tł. nasy.: 21,16 g; Węglowodany ogółem: 323,41 g; W tym cukry: 49,21 g; Błonnik pok.: 48,74 g; Sól: 9,31 g;	Wartość energetyczna: 2667,25 kcal; Białko ogółem: 106,07 g; Tłuszcz: 70,70 g; Kw. tł. nasy.: 23,88 g; Węglowodany ogółem: 414,23 g; W tym cukry: 111,68 g; Błonnik pok.: 36,62 g; Sól: 9,57 g;	Wartość energetyczna: 2148,20 kcal; Białko ogółem: 53,57 g; Tłuszcz: 49,81 g; Kw. tł. nasy.: 12,62 g; Węglowodany ogółem: 384,68 g; W tym cukry: 63,85 g; Błonnik pok.: 32,07 g; Sól: 5,73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki 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.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki 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. naturalny 70 g (MLE.) Mix sałat 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki 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.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 10 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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Mix sałat 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Śliwka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt		
2024-11-13 środa	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ćwikła z chrzanem () 200 g (MLE, SOZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ćwikła z chrzanem b/c () 200 g (MLE, SOZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml		Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 50 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2880.19 kcal; Białko ogółem: 127.39 g; Tłuszcz: 98.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 390.16 g; W tym cukry: 83.09 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2622.48 kcal; Białko ogółem: 118.54 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 407.82 g; W tym cukry: 113.11 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2553.78 kcal; Białko ogółem: 117.53 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 400.68 g; W tym cukry: 111.96 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2449.16 kcal; Białko ogółem: 120.83 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 358.74 g; W tym cukry: 90.32 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2518.82 kcal; Białko ogółem: 127.62 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 346.87 g; W tym cukry: 61.10 g; Błonnik pok.: 40.27 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 3017.60 kcal; Białko ogółem: 133.68 g; Tłuszcz: 71.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 474.48 g; W tym cukry: 156.81 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2049.63 kcal; Białko ogółem: 58.80 g; Tłuszcz: 33.25 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 387.69 g; W tym cukry: 77.07 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 5.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (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) 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 Sałata lodowa 10 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 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 Sałata lodowa 10 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 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 Sałata lodowa 10 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 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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) 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 Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Hummus 50 g (SEŻ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	
2024-11-14 czwartek Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Leczo z cukini z kiełbasą 200 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Leczo warzywno-owocowe 200 g Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Sałatka 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 Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Buraczki gotowane plasty () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml		Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Sałatka 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 Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Buraczki gotowane plasty () 80 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE) Buraczki gotowane plasty () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Rogal maślany 50g, 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)		Rogal maślany 50g, 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEŻ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Rogal maślany 50g, 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	
	Wartość energetyczna: 2541.02 kcal; Białko ogółem: 86.31 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 399.14 g; W tym cukry: 91.73 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2410.37 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 48.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 408.60 g; W tym cukry: 96.90 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2444.23 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Tłuszcz: 49.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 400.95 g; W tym cukry: 92.35 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2607.64 kcal; Białko ogółem: 105.67 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 427.33 g; W tym cukry: 102.22 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2377.59 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 364.29 g; W tym cukry: 53.57 g; Błonnik pok.: 42.87 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2872.93 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 61.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 477.96 g; W tym cukry: 141.35 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2033.16 kcal; Białko ogółem: 57.46 g; Tłuszcz: 40.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.62 g; Węglowodany ogółem: 368.99 g; W tym cukry: 85.26 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 5.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	
2024-11-15 piątek	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) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 60 g Śliwka 150 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Twarożek 50 g (MLE) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Twarożek 50 g (MLE) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)	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) Śliwka 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 70 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 70 g (MLE) Śliwka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
		II SN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Mix салат 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Mix салат 10 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	
2024-11-15 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, 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	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB) Sos cytrynowy 120 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB) Sos cytrynowy 120 ml (GLU PSZ, MLE) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB) Sos cytrynowy 120 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba gotowana (Morszczuk) 120 g (RYB) Sos cytrynowy 120 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryz na sypko 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba gotowana (Morszczuk) 60 g (RYB) Sos cytrynowy 120 ml (GLU PSZ, MLE) Ryz na sypko 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolacja	Salata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Chleb Graham 120 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	Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN	Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)						Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ)	
	Wartość energetyczna: 2720.27 kcal; Białko ogółem: 124.09 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 389.60 g; W tym cukry: 119.15 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2549.31 kcal; Białko ogółem: 121.56 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 378.38 g; W tym cukry: 110.27 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2453.37 kcal; Białko ogółem: 120.61 g; Tłuszcz: 56.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 377.56 g; W tym cukry: 109.86 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2357.47 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 350.97 g; W tym cukry: 86.08 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2249.37 kcal; Białko ogółem: 124.13 g; Tłuszcz: 65.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 306.48 g; W tym cukry: 64.70 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2810.77 kcal; Białko ogółem: 142.72 g; Tłuszcz: 73.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 404.67 g; W tym cukry: 118.09 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2072.22 kcal; Białko ogółem: 67.94 g; Tłuszcz: 47.83 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 350.72 g; W tym cukry: 83.09 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 4.65 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	
2024-11-16 sobota	II ŚN	Śniadanie						
		Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
Obiad	Kolejca	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	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>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	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. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banana 1szt. 1 szt	Banana 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banana 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kiwi 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banana 1szt. 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2878.77 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz: 93.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 408.13 g; W tym cukry: 114.01 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2736.50 kcal; Białko ogółem: 120.43 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 404.02 g; W tym cukry: 120.84 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2679.08 kcal; Białko ogółem: 120.35 g; Tłuszcz: 69.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 407.24 g; W tym cukry: 121.28 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2714.23 kcal; Białko ogółem: 120.23 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 406.84 g; W tym cukry: 121.10 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2545.51 kcal; Białko ogółem: 129.36 g; Tłuszcz: 88.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 326.33 g; W tym cukry: 54.60 g; Błonnik pok.: 41.77 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 3089.93 kcal; Białko ogółem: 134.18 g; Tłuszcz: 85.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 458.94 g; W tym cukry: 154.79 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2061.72 kcal; Białko ogółem: 63.46 g; Tłuszcz: 45.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 362.24 g; W tym cukry: 93.15 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 6.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	
2024-11-17 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 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.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor b/skórki 80 g Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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 Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
		II SN				Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Rukola 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Rukola 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	
2024-11-17 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka Coleslaw () 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 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 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Kotlety sojowe 60 g (SOJ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolecja	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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Buraczki gotowane plastry () 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 Buraczki gotowane plastry () 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Sałata lodowa 10 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2496.47 kcal; Białko ogółem: 116.88 g; Tłuszcz: 76.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 351.70 g; W tym cukry: 86.54 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2495.44 kcal; Białko ogółem: 121.44 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 357.99 g; W tym cukry: 79.89 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2325.86 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Tłuszcz: 60.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 347.67 g; W tym cukry: 75.53 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2250.22 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 363.18 g; W tym cukry: 86.48 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2516.80 kcal; Białko ogółem: 149.70 g; Tłuszcz: 93.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 291.21 g; W tym cukry: 55.67 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2982.24 kcal; Białko ogółem: 149.49 g; Tłuszcz: 89.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 409.33 g; W tym cukry: 115.48 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 1912.03 kcal; Białko ogółem: 62.45 g; Tłuszcz: 32.08 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 352.66 g; W tym cukry: 69.37 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 4.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	
2024-11-18 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wędziona, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pasta warzywna () 80 g (SEL) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	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-wędzonka wędziona, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pasta warzywna () 80 g (SEL) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	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 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 JEJCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Salata zielona 10 g Pasta warzywna () 80 g (SEL)	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-wędzonka 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 JEJCZ.) Pasta warzywna () 80 g (SEL)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wędziona, parzona z wodą dodaną 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Salata zielona 10 g Pasta warzywna () 80 g (SEL)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wędziona, parzona z wodą dodaną 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Salata zielona 10 g Pasta warzywna () 80 g (SEL)	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 300 ml Pasta warzywna () 80 g (SEL)
		II SN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Salata lodowa 10 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL) Ryz na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL) Ryz na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL) Ryz na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL) Ryz na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysiwka () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ryz na sypko 200 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL) 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 Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 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 Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 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 Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 100 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	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 Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	
	PN	Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ) Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ)	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ) Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ) Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2280.41 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 362.22 g; W tym cukry: 71.69 g; Błonnik pok.: 37.94 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2616.45 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 422.34 g; W tym cukry: 105.95 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2601.85 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 409.02 g; W tym cukry: 96.73 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2505.47 kcal; Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz: 74.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 380.27 g; W tym cukry: 93.79 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2305.22 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 328.01 g; W tym cukry: 54.35 g; Błonnik pok.: 47.77 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 3021.28 kcal; Białko ogółem: 118.20 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 474.26 g; W tym cukry: 137.59 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2256.11 kcal; Białko ogółem: 59.86 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 380.57 g; W tym cukry: 105.52 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 5.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	
2024-11-19 wtorek	Sniadanie	Platki 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Platki 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% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Sałata zielona 10 g	Platki 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt 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.) Jabłko 1 szt 1 szt 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.) Kiwi 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Twarożek 50 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Masło extra 82% 5 g (MLE.)	
2024-11-19 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU, PSZ, MLE.) 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.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU, PSZ, MLE.) Makaron 200 g (GLU, PSZ.) Marchew oprószana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 80 g	Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 40 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony . 40 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 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.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) 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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU, PSZ, JAJ.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2346.84 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 352.33 g; W tym cukry: 82.92 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2390.09 kcal; Białko ogółem: 105.15 g; Tłuszcz: 61.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 367.70 g; W tym cukry: 85.20 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2328.76 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 52.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 372.48 g; W tym cukry: 86.86 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2323.71 kcal; Białko ogółem: 103.89 g; Tłuszcz: 55.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 365.81 g; W tym cukry: 86.24 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2313.40 kcal; Białko ogółem: 116.51 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 316.85 g; W tym cukry: 77.14 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 3016.14 kcal; Białko ogółem: 131.77 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 466.39 g; W tym cukry: 156.16 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2134.07 kcal; Białko ogółem: 63.54 g; Tłuszcz: 45.24 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 376.76 g; W tym cukry: 49.66 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 4.77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki 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.) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata lodowa 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.) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Sałata lodowa 10 g	Płatki 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.) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostrońce niejadalnej 30 g Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Mix sałat 10 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w ostrońce niejadalnej 30 g	
2024-11-20 środa Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 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 Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 70 g (RYB.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml		Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 70 g (RYB.) Buraczki gotowane w plasterkach () 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 Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 70 g (RYB.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Buraczki gotowane w plasterkach () 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 Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 70 g (RYB.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane w plasterkach () 80 g
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)				Biszkopto b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)
	Wartość energetyczna: 2602.65 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 397.28 g; W tym cukry: 94.50 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2544.45 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 396.81 g; W tym cukry: 93.53 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2507.05 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Tłuszcz: 60.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 396.77 g; W tym cukry: 93.50 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2443.23 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 373.71 g; W tym cukry: 91.82 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2329.12 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 334.08 g; W tym cukry: 62.06 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2849.17 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 447.13 g; W tym cukry: 122.96 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2070.76 kcal; Białko ogółem: 60.89 g; Tłuszcz: 45.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 365.59 g; W tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 5.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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 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 Salata 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% 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 manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Salata zielona 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 manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Salata 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 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 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) 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 Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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 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 manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Salata 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 Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Twarożek 50 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	
2024-11-21 czwartek	Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/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 fasoli 70 g Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (MLE) 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 ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 40 g (SOJ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 70 g Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (MLE) 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 ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 30 g (SOJ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka ze straganu wp., z dod. wody, wędzona, parzona 40 g (SOJ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Banan 1szt. 1 szt
PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2562.82 kcal; Białko ogółem: 125.14 g; Tłuszcz: 74.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 357.45 g; W tym cukry: 66.48 g; Błonnik pok.: 38.41 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2668.58 kcal; Białko ogółem: 120.17 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 350.82 g; W tym cukry: 126.72 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2610.04 kcal; Białko ogółem: 119.04 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 395.94 g; W tym cukry: 128.45 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2570.25 kcal; Białko ogółem: 116.64 g; Tłuszcz: 65.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 391.86 g; W tym cukry: 136.41 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2474.61 kcal; Białko ogółem: 129.96 g; Tłuszcz: 76.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 329.24 g; W tym cukry: 50.66 g; Błonnik pok.: 45.90 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 3068.50 kcal; Białko ogółem: 132.94 g; Tłuszcz: 75.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 470.36 g; W tym cukry: 173.83 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2024.09 kcal; Białko ogółem: 63.56 g; Tłuszcz: 35.76 g; Kw. tł. nasy.: 12.94 g; Węglowodany ogółem: 362.69 g; W tym cukry: 65.10 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 3.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (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) Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt 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% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Dżem 60 g 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% 10 g (MLE) Dżem 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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)	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) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 70 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	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) Serek homo. naturalny 100 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 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II SN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Pomidor 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Pomidor 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Masło extra 82% 5 g (MLE)	
Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) 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	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g (RYB) Makaron 200 g (GLU PSZ) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolejca	Salata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE) Brokuł gotowany* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE) Brokuł gotowany* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 70 g (JAJ, MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Brokuł gotowany* 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 Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (JAJ, MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80 g	Salata zielona 10 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) Brokuł gotowany* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Brokuł gotowany* 80 g
PN	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ) Mus- przecierowy owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2726.73 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 84.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 386.75 g; W tym cukry: 94.51 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2581.67 kcal; Białko ogółem: 115.26 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 398.62 g; W tym cukry: 107.14 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2545.46 kcal; Białko ogółem: 118.52 g; Tłuszcz: 63.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 387.43 g; W tym cukry: 103.47 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2450.55 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 369.59 g; W tym cukry: 85.09 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2254.48 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 299.41 g; W tym cukry: 41.95 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2908.35 kcal; Białko ogółem: 140.48 g; Tłuszcz: 75.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 427.33 g; W tym cukry: 115.67 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2046.71 kcal; Białko ogółem: 66.22 g; Tłuszcz: 45.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 357.32 g; W tym cukry: 94.98 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 4.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa 40 g Kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Kalarępa 80 g Sałata zielona 10 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.) Szynkowa dębowa 40 g Kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa 40 g Kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Sałata zielona 10 g	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.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa 40 g Kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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.) Szynkowa dębowa 40 g Kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Kalarępa 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Szynkowa dębowa 40 g Kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Szynkowa dębowa 40 g Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Hummus 50 g (SEZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Marchew gotowana plasterki () 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.)	
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi b/c () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	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 Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej 50 g 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 Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej 50 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej 50 g 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 Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej 50 g 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 Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej 30 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
	Wartość energetyczna: 2362.52 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 57.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 376.32 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2665.65 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 433.59 g; W tym cukry: 111.95 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2532.25 kcal; Białko ogółem: 119.66 g; Tłuszcz: 53.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 407.46 g; W tym cukry: 112.02 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2584.42 kcal; Białko ogółem: 117.03 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 416.36 g; W tym cukry: 112.02 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2206.05 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 308.46 g; W tym cukry: 41.57 g; Błonnik pok.: 45.17 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 3088.48 kcal; Białko ogółem: 138.53 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 499.70 g; W tym cukry: 144.54 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2036.15 kcal; Białko ogółem: 57.41 g; Tłuszcz: 33.45 g; Kw. tł. nasy.: 12.22 g; Węglowodany ogółem: 386.07 g; W tym cukry: 79.22 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 4.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	
2024-11-24 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mix салат 10 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mix салат 10 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>)	
2024-11-24 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 50 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolejka	Salata lodowa 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata lodowa 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor b/skórki 80 g	Salata lodowa 10 g Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata lodowa 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata lodowa 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
2024-11-24 niedziela	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biskopity b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2557.73 kcal; Białko ogółem: 115.86 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 358.62 g; W tym cukry: 79.48 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2440.45 kcal; Białko ogółem: 129.57 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 350.53 g; W tym cukry: 76.25 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2343.73 kcal; Białko ogółem: 126.30 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 339.84 g; W tym cukry: 73.48 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2378.19 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 346.41 g; W tym cukry: 85.76 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2205.60 kcal; Białko ogółem: 132.59 g; Tłuszcz: 69.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 284.00 g; W tym cukry: 41.15 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2723.97 kcal; Białko ogółem: 137.00 g; Tłuszcz: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 398.17 g; W tym cukry: 105.54 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 1873.41 kcal; Białko ogółem: 64.93 g; Tłuszcz: 35.30 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 327.15 g; W tym cukry: 57.68 g; Błonnik pok.: 16.42 g; Sól: 4.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-11-11 poniedziałek	Sniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
		II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt</p>
2024-11-11 poniedziałek	Obiad	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
		Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 70 g (<u>RYB, MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 70 g (<u>RYB, MLE.</u>) Buraczki gotowane w plasterkach () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
2024-11-11 poniedziałek	PN	<p>Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p>	<p>Wafle ryżowe 30g Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)</p>	<p>Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2471.69 kcal; Białko ogółem: 119.55 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 367.62 g; W tym cukry: 88.19 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 7.97 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2663.22 kcal; Białko ogółem: 126.33 g; Tłuszcz: 56.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 418.44 g; W tym cukry: 99.78 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 6.55 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2249.11 kcal; Białko ogółem: 128.89 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 299.04 g; W tym cukry: 56.06 g; Błonnik pok.: 39.28 g; Sól: 6.58 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-11-12 wtorek	Sniadanie	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) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostrońce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		II SN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE) Sałata lodowa 10 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z selera i marchwi () 200 g (MLE, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z selera i marchwi () 200 g (MLE, SEL) 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 Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL) Ogórek kiszony 80 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem () 80 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2486.99 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 397.16 g; W tym cukry: 81.47 g; Błonnik pok.: 43.47 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 2587.23 kcal; Białko ogółem: 96.10 g; Tłuszcz: 70.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 407.84 g; W tym cukry: 82.96 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2086.42 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 323.41 g; W tym cukry: 49.21 g; Błonnik pok.: 48.74 g; Sól: 9.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-11-13 środa	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Śliwka 150 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śliwka 150 g</p>
	Obiad	<p>Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Cwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p>	<p>Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 3091.51 kcal; Białko ogółem: 137.95 g; Tłuszcz: 104.47 g; Kw. tł. nasy.: 37.88 g; Węglowodany ogółem: 420.79 g; W tym cukry: 96.74 g; Błonnik pok.: 39.33 g; Sól: 10.30 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2855.30 kcal; Białko ogółem: 128.28 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 443.88 g; W tym cukry: 128.31 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 8.84 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2514.71 kcal; Białko ogółem: 127.59 g; Tłuszcz: 78.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 347.21 g; W tym cukry: 60.73 g; Błonnik pok.: 40.20 g; Sól: 9.29 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-11-14 czwartek	Śniadanie	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) 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 Salata lodowa 10 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) 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 Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
		II ŚN	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Hummus 50 g (SEŻ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) 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 Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Rogal maślany 50g, 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)		Pieczyczo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEŻ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	
	Wartość energetyczna: 2779.15 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 75.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 436.46 g; W tym cukry: 106.27 g; Błonnik pok.: 39.27 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2700.82 kcal; Białko ogółem: 104.45 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 447.10 g; W tym cukry: 111.84 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2377.59 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 364.29 g; W tym cukry: 53.57 g; Błonnik pok.: 42.87 g; Sól: 7.17 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2024-11-15 piątek	Śniadanie	Płatki 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>) Dżem 60 g Śliwka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Śliwka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II SN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mix салат 10 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Mix салат 10 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mix салат 10 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Salata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2848.15 kcal; Białko ogółem: 133.16 g; Tłuszcz: 84.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 402.90 g; W tym cukry: 119.43 g; Błonnik pok.: 37.03 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2697.18 kcal; Białko ogółem: 130.13 g; Tłuszcz: 70.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 396.50 g; W tym cukry: 110.76 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2249.37 kcal; Białko ogółem: 124.13 g; Tłuszcz: 65.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 306.48 g; W tym cukry: 64.70 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 6.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-11-16 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Mix sałat 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
		II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana plastry () 50 g
2024-11-16 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wieprzowy 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
2024-11-16 sobota	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kiwi 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 3058.37 kcal; Białko ogółem: 137.60 g; Tłuszcz: 98.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 425.18 g; W tym cukry: 118.16 g; Błonnik pok.: 41.32 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2954.93 kcal; Białko ogółem: 132.98 g; Tłuszcz: 85.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 429.24 g; W tym cukry: 126.29 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2545.51 kcal; Białko ogółem: 129.36 g; Tłuszcz: 88.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 326.33 g; W tym cukry: 54.60 g; Błonnik pok.: 41.77 g; Sól: 7.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-11-17 niedziela	Sniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p> <p>Pomidor 80 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p>	<p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)</p>
	II SN	<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p>	<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p>	<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p>
	Obiad	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Surówka Coleslaw () 200 g (JAJ, MLE, GOR.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Brokuł gotowany* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p> <p>Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU PSZ, MLE.)</p>	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p> <p>Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.)</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>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Salata lodowa 10 g</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>Buraczki gotowane plastry () 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>	<p>Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.)</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>Papryka świeża 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa</p> <p>Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>
	PN	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</p>	<p>Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2828.27 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 144.24 g; Tłuszcz: 95.11 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 368.51 g; W tym cukry: 93.42 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 9.61 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2853.85 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 148.46 g; Tłuszcz: 89.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 380.66 g; W tym cukry: 87.05 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 9.50 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2516.80 kcal;</p> <p>Białko ogółem: 149.70 g; Tłuszcz: 93.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 291.21 g; W tym cukry: 55.67 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 8.71 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-11-18 poniedziałek	Sniadanie	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) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pasta warzywna () 80 g (SEL) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) 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 rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pasta warzywna () 80 g (SEL) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pasta warzywna () 80 g (SEL) Salata zielona 10 g 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) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Salata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Salata lodowa 10 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE)
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE) 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 Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL) 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 Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL) Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Mini pasztecik z nadzieniem mięsnym 35g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2445.49 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 377.40 g; W tym cukry: 73.71 g; Błonnik pok.: 40.59 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2801.54 kcal; Białko ogółem: 105.67 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 442.34 g; W tym cukry: 108.17 g; Błonnik pok.: 36.73 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2305.22 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 328.01 g; W tym cukry: 54.35 g; Błonnik pok.: 47.77 g; Sól: 9.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-11-19 wtorek	Sniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Sałata zielona 10 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g</p>	<p>Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Sałata zielona 10 g</p>
		<p>Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt</p>
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy* 120 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
PN	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU, PSZ, JAJ.) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)</p>	<p>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2612.70 kcal; Białko ogółem: 117.04 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 378.07 g; W tym cukry: 91.11 g; Błonnik pok.: 35.24 g; Sól: 9.39 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2764.35 kcal; Białko ogółem: 118.07 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 433.97 g; W tym cukry: 125.70 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 7.71 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2313.40 kcal; Białko ogółem: 116.51 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 316.85 g; W tym cukry: 77.14 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 8.05 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-11-20 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Sałata lodowa 10 g	Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Sałata lodowa 10 g	
		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Mix sałat 10 g Szyunka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Mix sałat 10 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyunka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 120 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		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.) Buraczki gotowane w plasterkach () 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 Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 70 g (RYB.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane w plasterkach () 80 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 70 g (RYB.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane w plasterkach () 80 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2876.35 kcal; Białko ogółem: 125.86 g; Tłuszcz: 83.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 422.10 g; W tym cukry: 107.24 g; Błonnik pok.: 37.80 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2700.27 kcal; Białko ogółem: 114.37 g; Tłuszcz: 69.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 415.15 g; W tym cukry: 94.02 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2329.12 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 334.08 g; W tym cukry: 62.06 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 8.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-11-21 czwartek	Śniadanie	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Salata zielona 10 g</p>	<p>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 b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Salata zielona 10 g</p>	<p>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 b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Salata zielona 10 g</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Jablko 1 szt 1 szt Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jablko 1 szt 1 szt Twarożek 50 g (MLE.)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Jablko 1 szt 1 szt Twarożek 50 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p>
	Obiad	<p>Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>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 fasoli 70 g Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>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 ze straganu wp..z dod. wody,wędzona,parzona. 40 g (SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (MLE.)</p>
	PN	<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2798.08 kcal; Białko ogółem: 137.16 g; Tłuszcz: 81.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 390.05 g; W tym cukry: 82.92 g; Błonnik pok.: 43.60 g; Sól: 8.72 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2923.84 kcal; Białko ogółem: 131.69 g; Tłuszcz: 75.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 438.24 g; W tym cukry: 143.37 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 7.35 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2602.61 kcal; Białko ogółem: 133.01 g; Tłuszcz: 77.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 357.39 g; W tym cukry: 50.66 g; Błonnik pok.: 47.55 g; Sól: 8.76 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-11-22 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II SN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolejca	Salata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Brokuł gotowany* 80 g	Salata zielona 10 g Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Wartość energetyczna: 2872.81 kcal; Białko ogółem: 127.65 g; Tłuszcz: 90.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 402.03 g; W tym cukry: 96.21 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2747.75 kcal; Białko ogółem: 124.53 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 418.72 g; W tym cukry: 109.05 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2254.48 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 418.72 g; W tym cukry: 109.05 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 8.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-11-23 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Kalarepa 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Kalarepa 80 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Salata zielona 10 g
		II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Papryka świeża 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana plastry () 50 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kociłek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (<u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Potrawka drobiowa () 250 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kociłek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (<u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi b/c () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2647.69 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 75.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 397.66 g; W tym cukry: 78.02 g; Błonnik pok.: 46.58 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2864.58 kcal; Białko ogółem: 129.19 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 458.46 g; W tym cukry: 115.80 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2206.05 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 308.46 g; W tym cukry: 41.57 g; Błonnik pok.: 45.17 g; Sól: 10.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2024-11-24 niedziela	<p>Sniadanie</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)</p>
	<p>II ŚN</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Mix sałat 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Mix sałat 10 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Mix sałat 10 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)</p>
	<p>Obiad</p> <p>Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 120 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	<p>Kolejnia</p> <p>Salata lodowa 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Salata lodowa 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Salata lodowa 10 g Chleb Graham 120 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
<p>PN</p> <p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>			
	<p>Wartość energetyczna: 2691.98 kcal; Białko ogółem: 124.93 g; Tłuszcz: 87.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 371.44 g; W tym cukry: 79.76 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 9.64 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2594.70 kcal; Białko ogółem: 138.13 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 368.16 g; W tym cukry: 76.74 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 9.04 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2205.60 kcal; Białko ogółem: 132.59 g; Tłuszcz: 69.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 284.00 g; W tym cukry: 41.15 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 8.94 g;</p>

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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