

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- WR/ 1 Podstawowa	BB- WR/ 2 Łatwo strawna	BB- WR/ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- WR/ 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- WR/ 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- WR/ 9 Bogatobiałkowa	BB- WR/ 10 Niskobiałkowa	
2024-12-09 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
		II SN				Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Twarożek 50g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
2024-12-09 poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 300g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Surówka z selera i marchwi () 200g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 300g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Marchew gotowana z olejem () 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Marchew gotowana z olejem () 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Marchew gotowana z olejem () 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 300g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Surówka z selera i marchwi () 200g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 300g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Marchew gotowana z olejem () 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Makaron 200g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 70g (<u>RYB, MLE</u>) Papryka świeża 80g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 70g (<u>RYB, MLE</u>) Buraczki gotowane w plasterkach () 80g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 70g (<u>RYB, MLE</u>) Papryka świeża 80g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 70g (<u>RYB, MLE</u>) Papryka świeża 80g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 100g (<u>RYB, MLE</u>) Buraczki gotowane w plasterkach () 80g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 40g (<u>RYB, MLE</u>) Buraczki gotowane w plasterkach () 80g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
2024-12-09 poniedziałek	PN	Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)	Wafle ryżowe 30g Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) Wafle ryżowe 30g	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Wafle ryżowe 30g Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)	Wafle ryżowe 30g Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)	
		Wartość energetyczna: 2262.48 kcal; Białko ogółem: 83.76 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 372.87 g; W tym cukry: 92.95 g; Błonnik pok.: 44.57 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2442.15 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 394.64 g; W tym cukry: 96.95 g; Błonnik pok.: 38.50 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2348.66 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 381.01 g; W tym cukry: 87.94 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2348.44 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 374.71 g; W tym cukry: 87.44 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2338.37 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 343.79 g; W tym cukry: 73.87 g; Błonnik pok.: 50.15 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 3055.14 kcal; Białko ogółem: 121.87 g; Tłuszcz: 73.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 491.64 g; W tym cukry: 143.57 g; Błonnik pok.: 42.95 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2213.45 kcal; Białko ogółem: 64.67 g; Tłuszcz: 50.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 387.65 g; W tym cukry: 109.58 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 5.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- WR/1 Podstawowa	BB- WR/2 Łatwo strawna	BB- WR/3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- WR/4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- WR/6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- WR/9 Bogatobiałkowa	BB- WR/10 Niskobiałkowa		
2024-12-10 wtorek	II SN	Sniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza kukurydziana 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza kukurydziana 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Miod (25g) 1 szt. Jabłko 1 szt 1 szt. Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
						Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo z natką pietruszki 50g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo z natką pietruszki 50g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10g		
2024-12-10 wtorek	Obiad	Kolejacja	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
			Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt drobiowy, parzony, wędzony. 40g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana w plasty () 80 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt drobiowy rozdrobniony, parzony, wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana w plasty () 80 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt drobiowy rozdrobniony, parzony, wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt drobiowy rozdrobniony, parzony, wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana w plasty () 80 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana wędzona-produkt drobiowy rozdrobniony, parzony, wędzony. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana w plasty () 80 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
2024-12-10 wtorek	PN	Kolejacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
			Wartość energetyczna: 2434,29 kcal; Białko ogółem: 109,85 g; Tłuszcz: 69,20 g; Kw. tł. nasy.: 22,92 g; Węglowodany ogółem: 354,21 g; W tym cukry: 63,54 g; Błonnik pok.: 26,62 g; Sól: 8,75 g;	Wartość energetyczna: 2496,03 kcal; Białko ogółem: 113,28 g; Tłuszcz: 61,63 g; Kw. tł. nasy.: 22,41 g; Węglowodany ogółem: 376,66 g; W tym cukry: 64,63 g; Błonnik pok.: 21,59 g; Sól: 7,15 g;	Wartość energetyczna: 2278,97 kcal; Białko ogółem: 105,11 g; Tłuszcz: 48,99 g; Kw. tł. nasy.: 18,15 g; Węglowodany ogółem: 357,94 g; W tym cukry: 61,90 g; Błonnik pok.: 19,47 g; Sól: 6,97 g;	Wartość energetyczna: 2462,14 kcal; Białko ogółem: 98,50 g; Tłuszcz: 54,09 g; Kw. tł. nasy.: 21,44 g; Węglowodany ogółem: 408,61 g; W tym cukry: 108,91 g; Błonnik pok.: 31,43 g; Sól: 7,63 g;	Wartość energetyczna: 2172,24 kcal; Białko ogółem: 113,65 g; Tłuszcz: 67,63 g; Kw. tł. nasy.: 22,80 g; Węglowodany ogółem: 287,22 g; W tym cukry: 33,30 g; Błonnik pok.: 38,03 g; Sól: 8,22 g;	Wartość energetyczna: 2744,96 kcal; Białko ogółem: 133,24 g; Tłuszcz: 68,04 g; Kw. tł. nasy.: 25,49 g; Węglowodany ogółem: 402,48 g; W tym cukry: 93,90 g; Błonnik pok.: 22,68 g; Sól: 8,27 g;	Wartość energetyczna: 2141,49 kcal; Białko ogółem: 65,69 g; Tłuszcz: 43,13 g; Kw. tł. nasy.: 13,42 g; Węglowodany ogółem: 378,54 g; W tym cukry: 49,53 g; Błonnik pok.: 22,89 g; Sól: 5,00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2024-12-11 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OIW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OIW</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OIW</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OIW</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OIW</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kolej mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Cwikła z chrzanem (l) 200 g (<u>MLE, SO2</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy (l) 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Buraczki oprószone (l) 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Buraczki oprószone (l) 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Buraczki gotowane (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy (l) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Cwikła z chrzanem b/c (l) 200 g (<u>MLE, SO2</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy (l) 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Buraczki oprószone (l) 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy (l) 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki oprószone (l) 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt 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 (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt 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 120g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt 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 (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Miem owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Dżem 50 g Miem owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkoty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Biszkoty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkoty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Biszkoty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkoty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkoty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Biszkoty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sokowocowy 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: 2490.32 kcal; Białko ogółem: 127.32 g; Tłuszcz: 78.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 340.52 g; W tym cukry: 57.10 g; Błonnik pok.: 39.77 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- WR/1 Podstawowa	BB- WR/2 Łatwo strawna	BB- WR/3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- WR/4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- WR/6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- WR/9 Bogatobiałkowa	BB- WR/10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salatka jarzynowa () 100g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80g Salata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80g Salata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 80g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100g (<u>MLE, SEL</u>) Salata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80g Salata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	II SN					Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Hummus 50g (<u>SEZ</u>) Pomarańcza 150g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 50g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150g
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Leczo z cukini z kielbasą 200g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ryż na sypko 200g Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Leczo z drobiem-dieta () 200g Ryż na sypko 200g Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ryż na sypko 200g Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ryż na sypko 200g Marchew gotowana z olejem () 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Leczo z drobiem-dieta () 200g Leczo z drobiem-dieta () 200g Ryż na sypko 200g Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Leczo z drobiem-dieta () 200g Ryż na sypko 200g Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Leczo wegetariańskie. 200g Ryż na sypko 200g Brokuł gotowany* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80g 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 1szt Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane plastry () 80g 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 1szt Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane plastry () 80g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80g 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 1szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane plastry () 80g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 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: 2373.09 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 363.09 g; W tym cukry: 52.07 g; Błonnik pok.: 42.72 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2868.43 kcal; Białko ogółem: 111.52 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 476.76 g; W tym cukry: 139.85 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 6.70 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 60 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Mix salat 10 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Mix salat 10 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	
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 Surówka z kapusty kiszzonej 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 Szpinaż 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>) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Szpinaż 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 Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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 Szpinaż 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) 60 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ryż na sytko 200 g Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Salata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z 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 Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata zielona 10 g Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) 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 (<u>MLE</u>)						Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)
	Wartość energetyczna: 2738.85 kcal; Białko ogółem: 121.37 g; Tłuszcz: 85.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 382.58 g; W tym cukry: 113.10 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 7.86 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: 2251.99 kcal; Białko ogółem: 121.41 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 295.46 g; W tym cukry: 54.65 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2776.42 kcal; Białko ogółem: 136.08 g; Tłuszcz: 72.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 404.67 g; W tym cukry: 118.09 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 7.50 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- WR/ 1 Podstawowa	BB- WR/ 2 Łatwo strawna	BB- WR/ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- WR/ 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- WR/ 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- WR/ 9 Bogatobiałkowa	BB- WR/ 10 Niskobiałkowa	
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Ryż na mleku 300 ml (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor b/skórki 80 g Ryż na mleku 300 ml (MLE)	Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 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% 20 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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	
	II SN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Marchew gotowana plastry (l) 50 g		
Obiad	Grochowa z ziemniakami (l) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 250 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (l) 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (l) 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Buraczki gotowane (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Grochowa z ziemniakami (l) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (l) 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta (l) 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Kolejaja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml		Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kiwi 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	
	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: 129.23 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2024-12-15 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor b/skórki 80 g Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Miod (25g) 1 szt. Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN				Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)		
2024-12-15 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Surówka Coleslaw (l) 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Ryżowa (l) 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa (l) 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c (l) 200 g Marchew gotowana z olejem (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Rosół z makaronem (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Ryżowa (l) 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kotlety sojowe 60 g (<u>SOJ</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane plasty (l) 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Buraczki gotowane plasty (l) 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 10 g	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plasty (l) 80 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane plasty (l) 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Sałata lodowa 10 g	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane plasty (l) 80 g Sałata lodowa 10 g
2024-12-15 niedziela	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- WR/ 1 Podstawowa	BB- WR/ 2 Łatwo strawna	BB- WR/ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- WR/ 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- WR/ 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- WR/ 9 Bogatobiałkowa	BB- WR/ 10 Niskobiałkowa	
2024-12-16 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprowza,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprowza,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprowza,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprowza,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprowza,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprowza,wędzona,parzona z wodą dodaną, 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Pomidor biskorki 80 g
		II ŚN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa 10 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sytko 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sytko 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sytko 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sytko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sytko 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sytko 200 g Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 70 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 70 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Cukinia pieczona z olejem * 80 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Cukinia pieczona z olejem * 80 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Cukinia pieczona z olejem * 80 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Mini pasztecik z nadzieniem mięsnym 35g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2214.13 kcal; Białko ogółem: 91.80 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 354.36 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2582.63 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 403.62 g; W tym cukry: 95.40 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2535.57 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 401.16 g; W tym cukry: 93.41 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2438.54 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 70.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 372.26 g; W tym cukry: 90.37 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2238.94 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 455.54 g; W tym cukry: 51.03 g; Błonnik pok.: 43.55 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2987.46 kcal; Białko ogółem: 116.95 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 455.54 g; W tym cukry: 127.04 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2189.17 kcal; Białko ogółem: 58.56 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 13.94 g; Węglowodany ogółem: 372.56 g; W tym cukry: 102.09 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 5.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2024-12-17 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40g (<u>SOJ.</u>) Pomarańcza 150g Salata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40g (<u>SOJ.</u>) Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Salata zielona 10g	Bułka pszenna długa krojona 70g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40g (<u>SOJ.</u>) Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Salata zielona 10g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1szt	Chleb Graham 100g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40g (<u>SOJ.</u>) Pomarańcza 150g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Salata zielona 10g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40g (<u>SOJ.</u>) Pomarańcza 150g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Salata zielona 10g	Bułka pszenna długa krojona 70g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150g Miod (25g) 1szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		II SNI				Chleb Graham 50g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30g (<u>MLE.</u>) Kiwi 1szt 1szt	Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU, PSZ.</u>) Twarożek 50g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1szt Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100g Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 200g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100g Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Marchew oprószana z olejem () 200g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100g Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Marchew oprószana z olejem () 200g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Marchew oprószana z olejem () 200g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100g Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 200g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 120g Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Marchew oprószana z olejem () 200g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50g Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Makaron 200g (<u>GLU, PSZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Kolejacja	Chleb Graham 50g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Jajko gotowane kl M 1szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Jajko gotowane kl M 1szt (<u>JAJ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 80g	Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL., GOR.</u>) Pomidor 80g Bułka pszenna długa krojona 70g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL., GOR.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 80g	Chleb Graham 120g (<u>GLU, PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Jajko gotowane kl M 1szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Jajko gotowane kl M 2szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80g Bułka pszenna długa krojona 70g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1szt	Bułka pszenna długa krojona 70g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1szt Jajko gotowane kl M 1szt (<u>JAJ.</u>) Masło owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Drożdżówka mini 50g 50g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1szt (<u>MLE.</u>)		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30g		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1szt Serek homo naturalny 150g 1szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30g	Sok owocowy pasteryzowany 0,3l 1szt Wafle ryżowe 30g	
	Wartość energetyczna: 2296.74 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 351.13 g; W tym cukry: 81.42 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2339.99 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 366.50 g; W tym cukry: 83.70 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2283.16 kcal; Białko ogółem: 104.77 g; Tłuszcz: 47.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 372.48 g; W tym cukry: 86.86 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2278.11 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 50.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 365.81 g; W tym cukry: 86.24 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2263.30 kcal; Białko ogółem: 116.95 g; Tłuszcz: 66.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 315.65 g; W tym cukry: 75.64 g; Błonnik pok.: 35.76 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2956.92 kcal; Białko ogółem: 132.14 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 465.19 g; W tym cukry: 154.66 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2106.77 kcal; Białko ogółem: 64.13 g; Tłuszcz: 42.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.29 g; Węglowodany ogółem: 375.56 g; W tym cukry: 48.16 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 4.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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 (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 70g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80g Salata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 70g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 70g (<u>MLE</u>) Pomidor 80g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 80g Kawka zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata lodowa 10g	Bułka pszenna długa krojona 70g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 70g (<u>MLE</u>) Pomidor 80g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Salata lodowa 10g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 70g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 70g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor b/skórki 80g	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 70g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80g Salata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Papryka świeża 80g Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ</u>) Twarożek z natką pietruszki 70g (<u>MLE</u>) Pomidor 80g Salata lodowa 10g	Bułka pszenna długa krojona 70g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Dżem 50g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
II SN					Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30g Mix salat 10g	Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ</u>) Mix salat 10g Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30g	
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JECZ</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JECZ</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Cukinia gotowana z pomidorami* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JECZ</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JECZ</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200g Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JECZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 70g (<u>RYB</u>) Buraczki gotowane w plasterkach () 80g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 70g (<u>RYB</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane w plasterkach () 80g		Chleb Graham 120g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 70g (<u>RYB</u>) Buraczki gotowane w plasterkach () 80g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 80g (<u>RYB</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Buraczki gotowane w plasterkach () 80g	Bułka pszenna długa krojona 70g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 70g (<u>RYB</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Buraczki gotowane w plasterkach () 80g	
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Biszkopty b/c 30g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)
	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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa	
2024-12-19 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekami z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekami z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekami z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekami z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekami b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekami z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Miod (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		II SNI				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wp (l) 200g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wp (l)-dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa (l) 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wp (l)-dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa (l) 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Marchew gotowana z olejem (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wp (l) 200g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wp (l)-dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sos własny (l) 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 70 g Rzodkiew szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 70 g Rzodkiew szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 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.: 23,97 g; Węglowodany ogółem: 400,82 g; W tym cukry: 126,72 g; Błonnik pok.: 23,55 g; Sól: 7,03 g;	Wartość energetyczna: 2610,04 kcal; Białko ogółem: 119,04 g; Tłuszcz: 63,80 g; Kw. tł. nasy.: 23,26 g; Węglowodany ogółem: 395,94 g; W tym cukry: 128,45 g; Błonnik pok.: 22,45 g; Sól: 7,32 g;	Wartość energetyczna: 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- WR/ 1 Podstawowa	BB- WR/ 2 Łatwo strawna	BB- WR/ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- WR/ 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- WR/ 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- WR/ 9 Bogatobiałkowa	BB- WR/ 10 Niskobiałkowa	
2024-12-20 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Dżem 60 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 60 g Mandarynka 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>) Dżem 60 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN					Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	
Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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 JECZ.</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 JECZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g (<u>RYB.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	Kolejnia	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	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 białek z natką pietruszki 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Brokuł gotowany* 80 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 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	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 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Brokuł gotowany* 80 g	Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (<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 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Biszkoty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Biszkoty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkoty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Biszkoty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Biszkoty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkoty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Biszkoty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2696.73 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 83.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 379.80 g; W tym cukry: 89.16 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2551.67 kcal; Białko ogółem: 115.26 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 391.67 g; W tym cukry: 101.79 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 6.48 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: 2224.48 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 420.38 g; W tym cukry: 36.60 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2835.00 kcal; Białko ogółem: 133.84 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 420.38 g; W tym cukry: 110.32 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2016.71 kcal; Białko ogółem: 66.22 g; Tłuszcz: 44.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.38 g; Węglowodany ogółem: 350.37 g; W tym cukry: 89.63 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 4.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R 1 Podstawowa	BB- W/R 2 Łatwo strawna	BB- W/R 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- W/R 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R 9 Bogatobiałkowa	BB- W/R 10 Niskobiałkowa
2024-12-21 sobota	<p>Śniadanie</p> <p>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) Szynekowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osl.niejad 40 g Rzdokiew biała 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynekowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osl.niejad 40 g 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) Salata zielona 10 g</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynekowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osl.niejad 40 g 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) Salata zielona 10 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynekowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osl.niejad 40 g 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) Salata zielona 10 g</p>	<p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynekowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osl.niejad 40 g Rzdokiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Salata zielona 10 g</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynekowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osl.niejad 40 g 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) Salata zielona 10 g</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 50 g Jablko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>
	<p>II ŚN</p>				<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Papryka świeża 50 g Hummus 50 g (SEZ)</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Marchew gotowana plastry (l) 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE)</p>	
<p>Obiad</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami (l) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi (l) 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami (l) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Potrawka drobiowa (l) 250 g (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Ryżowa (l) 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa (l) 250 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Buraczki gotowane (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami (l) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi b/c (l) 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami (l) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Potrawka drobiowa (l) 250 g (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami (l) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Potrawka drobiowa (l) 100 g (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	
<p>Kolacja</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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</p>	<p>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 niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	
<p>PN</p>	<p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt</p>	<p>Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)</p>	<p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt</p>	<p>Wafle ryżowe 30g Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2345.96 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 374.14 g; W tym cukry: 73.20 g; Błonnik pok.: 43.77 g; Sól: 8.32 g;</p>	<p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2628.25 kcal; Białko ogółem: 118.76 g; Tłuszcz: 52.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 433.59 g; W tym cukry: 111.92 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 7.57 g;</p>	<p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2189.49 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 499.70 g; W tym cukry: 39.66 g; Błonnik pok.: 45.73 g; Sól: 10.80 g;</p>	<p>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;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- WR/ 1 Podstawowa	BB- WR/ 2 Łatwo strawna	BB- WR/ 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- WR/ 4 Z ogr.sub.pob.wydz.sok.żołąkowych	BB- WR/ 6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- WR/ 9 Bogatobiałkowa	BB- WR/ 10 Niskobiałkowa
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>)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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>)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Kwii 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>) Jabłko 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>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II Szt				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>)	Bulka 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>)	
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kolekt 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 udzka 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 Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 120 g (<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 Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<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 Biszkopty 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-12-09 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Szpinak baby 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Szpinak baby 10 g</p> <p>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>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Szpinak baby 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p>
	II SNI	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>
	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>)</p> <p>Gulasz warzywny z ciecierzycą* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Surówka z selera i marchwi () 200 g (<u>MLE, SEL</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>)</p> <p>Gulasz warzywny z tofu dieta* 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>)</p> <p>Gulasz warzywny z ciecierzycą* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Surówka z selera i marchwi () 200 g (<u>MLE, SEL</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 70 g (<u>RYB, MLE</u>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 70 g (<u>RYB, MLE</u>)</p> <p>Buraczki gotowane w plastrach () 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 70 g (<u>RYB, MLE</u>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)</p> <p>Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)</p>	<p>Wafle ryżowe 30 g</p> <p>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>)</p> <p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2550.54 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 75.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 404.53 g; W tym cukry: 107.68 g; Błonnik pok.: 49.76 g; Sól: 9.45 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2697.41 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 70.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 432.06 g; W tym cukry: 113.59 g; Błonnik pok.: 42.04 g; Sól: 8.33 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2338.37 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 343.79 g; W tym cukry: 73.87 g; Błonnik pok.: 50.15 g; Sól: 7.94 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzyśw. węglowodanów	
2024-12-10 wtorek	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p>	<p>Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p>
	II Śni	<p>Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g</p>	<p>Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g</p>
	Obiad	<p>Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 120 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolejnia	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Rukola 10 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 Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana w plastry () 80 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p>	<p>Sokowocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2583,21 kcal; Białko ogółem: 120,35 g; Tłuszcz: 75,15 g; Kw. tł. nasy.: 25,75 g; Węglowodany ogółem: 368,82 g; W tym cukry: 63,88 g; Błonnik pok.: 29,08 g; Sól: 9,05 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2664,95 kcal; Białko ogółem: 123,27 g; Tłuszcz: 67,49 g; Kw. tł. nasy.: 25,23 g; Węglowodany ogółem: 396,09 g; W tym cukry: 65,19 g; Błonnik pok.: 22,41 g; Sól: 7,45 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2172,24 kcal; Białko ogółem: 113,65 g; Tłuszcz: 67,63 g; Kw. tł. nasy.: 22,80 g; Węglowodany ogółem: 287,22 g; W tym cukry: 33,30 g; Błonnik pok.: 38,03 g; Sól: 8,22 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2024-12-11 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo, naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 10 g Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</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>) 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>) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ćwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE, SO2</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ćwikła z chrzanem b/c () 200 g (<u>MLE, SO2</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Salatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Salatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
		Wartość energetyczna: 3063.01 kcal; Białko ogółem: 137.65 g; Tłuszcz: 104.22 g; Kw. tł. nasy.: 37.85 g; Węglowodany ogółem: 414.44 g; W tym cukry: 92.74 g; Błonnik pok.: 38.83 g; Sól: 10.30 g;	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;	Wartość energetyczna: 2486.21 kcal; Białko ogółem: 127.29 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 340.86 g; W tym cukry: 56.73 g; Błonnik pok.: 39.70 g; Sól: 9.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzyśw. węglowodanów	
2024-12-12 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salatka jarzynowa () 100g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II Szt	Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Pomarańcza 150 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 150 g	Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Pomarańcza 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryz na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryz na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryz na sypko (brązowy) 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane plastry () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Kubuś 0,3L 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Pieczynko chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2774.65 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 74.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 435.26 g; W tym cukry: 104.77 g; Błonnik pok.: 39.12 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2696.32 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 445.90 g; W tym cukry: 110.34 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2373.09 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 363.09 g; W tym cukry: 52.07 g; Błonnik pok.: 42.72 g; Sól: 7.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-12-13 piątek	Śniadanie	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Dżem 60 g</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p> <p>Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Dżem 60 g</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p> <p>Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p>	<p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Twarożek 70 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p> <p>Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>)</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Mix салат 10 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g</p> <p>Mix салат 10 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Mix салат 10 g</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)</p>
	Obiad	<p>Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>)</p> <p>Sos cytrynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>)</p> <p>Sos cytrynowy 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g</p> <p>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolacja	<p>Salata zielona 10 g</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Salata zielona 10 g</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Salata zielona 10 g</p> <p>Chleb Graham 120g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
PN	<p>Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 szt</p> <p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>			
	<p>Wartość energetyczna: 2866.73 kcal; Białko ogółem: 130.44 g; Tłuszcz: 90.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 395.88 g; W tym cukry: 113.38 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 8.84 g;</p>	<p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2251.99 kcal; Białko ogółem: 121.41 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 295.46 g; W tym cukry: 54.65 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 7.64 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzyśw. węglowodanów	
2024-12-14 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-wędłina 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-wędłina 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-wędłina 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	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
	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>) 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>) 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>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolejnia	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	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
	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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2024-12-15 niedziela	Śniadanie	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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>)
	II ŚN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka Coleslaw () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki 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 (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g 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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane plasty () 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata lodowa 10 g	Chleb Graham 120g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Salata 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 (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2828.27 kcal; 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;	Wartość energetyczna: 2853.85 kcal; 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;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	
2024-12-16 poniedziałek	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p>
	II ŚN	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata lodowa 10 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa 10 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)</p>
	Obiad	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryz na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryz na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (<u>MLE</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 Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 70 g (<u>SEL</u>) Ogórek kiszony 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 mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 70 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 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 Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 70 g (<u>SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Mini pasztecik z nadzieniem mięsnym 35g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>) Sok przecierowy Kúbuš 0,3L 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2379.21 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 369.54 g; W tym cukry: 70.38 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sól: 9.30 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2767.71 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 78.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 423.61 g; W tym cukry: 97.63 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 7.66 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2238.94 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 320.14 g; W tym cukry: 51.03 g; Błonnik pok.: 43.55 g; Sól: 8.86 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzyśw. węglowodanów	
2024-12-17 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne 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>) Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 10 g</p>	<p>Płatki jęczmienne 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>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomarańcza 150 g Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g</p>	<p>Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomarańcza 150 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 10 g</p>
	II Szt	<p>Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30g (<u>MLE</u>) Kiwi 1 szt 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Twarożek 50g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30g (<u>MLE</u>) Kiwi 1 szt 1 szt</p>
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100g Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100g Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Marchew oprószana z olejem () 200g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100g Sos pietruszkowy* 120 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) ziemniaki z koperkiem gotowane () 200g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml</p>
	Kolejnia	<p>Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80g Bułka pszenna długa krojona 70g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb Graham 120g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Drożdżówka mini 50g 50g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30g</p>	<p>Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2562,60 kcal; Białko ogółem: 117,48 g; Tłuszcz: 72,60 g; Kw. tł. nasy.: 30,37 g; Węglowodany ogółem: 376,87 g; W tym cukry: 89,61 g; Błonnik pok.: 35,09 g; Sól: 9,44 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2714,25 kcal; Białko ogółem: 118,50 g; Tłuszcz: 63,41 g; Kw. tł. nasy.: 25,94 g; Węglowodany ogółem: 432,77 g; W tym cukry: 124,20 g; Błonnik pok.: 33,27 g; Sól: 7,75 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2263,30 kcal; Białko ogółem: 116,95 g; Tłuszcz: 66,63 g; Kw. tł. nasy.: 25,38 g; Węglowodany ogółem: 315,65 g; W tym cukry: 75,64 g; Błonnik pok.: 35,76 g; Sól: 8,10 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzyśw. węglowodanów	
2024-12-18 środa	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p> <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p> <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>)</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>	<p>Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p> <p>Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p>
	II Szt	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Mix sałat 10 g</p> <p>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Mix sałat 10 g</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g</p> <p>Mix sałat 10 g</p>
	Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)</p> <p>Sos jarzynowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>)</p> <p>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)</p> <p>Sos jarzynowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>)</p> <p>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml</p>	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)</p> <p>Sos jarzynowy () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>)</p> <p>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 70 g (<u>RYB</u>)</p> <p>Buraczki gotowane w plasterkach () 80 g</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 70 g (<u>RYB</u>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Buraczki gotowane w plasterkach () 80 g</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Paprykarz rybno (tilapia)-warzywny (). 70 g (<u>RYB</u>)</p> <p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml</p> <p>Buraczki gotowane w plasterkach () 80 g</p>
	PN	<p>Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>Mus jogurt&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>)</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>
	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2024-12-19 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 10 g
	II SN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wp ()-dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 70 g Rzodkiew szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (<u>MLE</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 Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Rzodkiew szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (<u>MLE</u>)
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 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;	Wartość energetyczna: 2923.84 kcal; Białko ogółem: 131.69 g; Tłuszcz: 75.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 438.24 g; W tym cukry: 143.37 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2024-12-20 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 Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) 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 Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt 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>) 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 JECZ</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 JECZ</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 JECZ</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
	Kolejnia	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>) 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	Biskopki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Wartość energetyczna: 2842,81 kcal; Białko ogółem: 127,65 g; Tłuszcz: 89,81 g; Kw. tł. nasy.: 27,95 g; Węglowodany ogółem: 395,08 g; W tym cukry: 90,86 g; Błonnik pok.: 33,57 g; Sól: 9,00 g;	Wartość energetyczna: 2717,75 kcal; Białko ogółem: 124,53 g; Tłuszcz: 69,71 g; Kw. tł. nasy.: 26,29 g; Węglowodany ogółem: 411,77 g; W tym cukry: 103,70 g; Błonnik pok.: 29,91 g; Sól: 7,56 g;	Wartość energetyczna: 2224,48 kcal; Białko ogółem: 113,41 g; Tłuszcz: 73,96 g; Kw. tł. nasy.: 23,73 g; Węglowodany ogółem: 292,46 g; W tym cukry: 36,60 g; Błonnik pok.: 34,19 g; Sól: 8,12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2024-12-21 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w.osł.niejad 40 g Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa 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 (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w.osł.niejad 40 g Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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	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>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>) Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (<u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa () 250 g (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u>) Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (<u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z 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, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU, PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 120 g (<u>GLU, PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	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: 2631.13 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 395.48 g; W tym cukry: 76.11 g; Błonnik pok.: 47.14 g; Sól: 9.41 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: 2189.49 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 306.28 g; W tym cukry: 39.66 g; Błonnik pok.: 45.73 g; Sól: 10.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- W/R C1 Podstawowa	BB- W/R C2 Łatwostrawna	BB- W/R C3 z ogr. łatwoprzyśw. węglowodanów
2024-12-22 niedziela	Śniadanie	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 brzoskwiiniowym 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza 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 brzoskwiiniowym 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>)	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>)
	II Szt	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 salat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mix salat 10 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mix salat 10 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki 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	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
	Kolejnia	Salata lodowa 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata lodowa 10 g Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Salata lodowa 10 g Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 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;	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;	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;	

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,