

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- PED Podstawowa	BB- PED Łatwo strawna	BB- PED Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-04-08 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 25 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 25 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mandarynka 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 25 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g Mandarynka 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na mleku obiad 300 g ( <b>MLE.</b> ) Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż brązowy na mleku obiad 300 g ( <b>MLE.</b> ) Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż brązowy na mleku obiad 300 g ( <b>MLE.</b> ) Sos jogurtowo-porzeczkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 40 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 40 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 40 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> )
	Wartość energetyczna: 2534.31 kcal; Białko ogółem: 73.82 g; Tłuszcz: 63.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 429.01 g; W tym cukry: 127.79 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2537.36 kcal; Białko ogółem: 76.85 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 435.96 g; W tym cukry: 132.38 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2313.77 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 376.58 g; W tym cukry: 69.47 g; Błonnik pok.: 38.24 g; Sól: 6.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- PED Podstawowa	BB- PED Łatwo strawna	BB- PED Z ogr. łatwoprzswajalnych węglowodanów
2024-04-09 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło extra 82% 25 g (<b>MLE.</b>)                      Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)                      Rzodkiew biała 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)                      Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JĘCZ.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło extra 82% 25 g (<b>MLE.</b>)                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)                      Pomidor 80 g                      Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)                      Sałata zielona 20 g                      Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło extra 82% 25 g (<b>MLE.</b>)                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)                      Rzodkiew biała 80 g                      Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>)                      Sałata zielona 20 g                      Jabłko 1 szt 1 szt</p>
	II ŚN			Wafle ryżowe 30 g
	Obiad	<p>Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Filet z indyka pieczony 80 g                      Sos pietruszkowy* 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (<b>JAJ, GOR.</b>)                      Ziemniaki gotowane () 200 g                      Herbata ekspresowa owocowa                      Cateringowa z/c 250 ml                      Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>)                      Filet z indyka pieczony 80 g                      Sos pietruszkowy* 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Ziemniaki gotowane () 200 g                      Marchew oprószana z olejem () 200 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Herbata ekspresowa owocowa                      Cateringowa z/c 250 ml                      Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>)                      Filet z indyka pieczony 80 g                      Sos pietruszkowy* 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Ziemniaki gotowane () 200 g                      Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (<b>JAJ, GOR.</b>)                      Herbata ekspresowa owocowa                      Cateringowa b/c 250 ml                      Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło extra 82% 25 g (<b>MLE.</b>)                      Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                      Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<b>JAJ, MLE.</b>)                      Pomidorki koktajlowe 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<b>JAJ, MLE.</b>)                      Sałata zielona 20 g                      Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło extra 82% 25 g (<b>MLE.</b>)                      Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                      Pomidorki koktajlowe 80 g</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło extra 82% 25 g (<b>MLE.</b>)                      Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<b>JAJ, MLE.</b>)                      Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                      Sałata zielona 20 g                      Pomidorki koktajlowe 80 g</p>
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	Wartość energetyczna: 2824.34 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 91.37 g; Kw. tł. nasy.: 38.61 g; Węglowodany ogółem: 415.86 g; W tym cukry: 113.62 g; Błonnik pok.: 38.89 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2574.14 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 76.76 g; Kw. tł. nasy.: 37.12 g; Węglowodany ogółem: 389.35 g; W tym cukry: 114.48 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 2281.43 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 35.88 g; Węglowodany ogółem: 309.51 g; W tym cukry: 49.08 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 5.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- PED Podstawowa	BB- PED Łatwo strawna	BB- PED Z ogr. łatwoprzswajalnych węglowodanów
2024-04-10 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 25 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 25 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Mandarynka 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 25 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Biszkopty b/m 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Biszkopty b/c 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (panga) z warzywami () 40 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (panga) z warzywami () 40 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Pasta z ryby gotowanej (panga) z warzywami () 40 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2767.75 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 90.47 g; Kw. tł. nasy.: 40.52 g; Węglowodany ogółem: 402.70 g; W tym cukry: 102.52 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2765.52 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.61 g; Węglowodany ogółem: 414.38 g; W tym cukry: 104.06 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2421.50 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 85.00 g; Kw. tł. nasy.: 39.39 g; Węglowodany ogółem: 332.24 g; W tym cukry: 63.59 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 7.26 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- PED Podstawowa	BB- PED Łatwo strawna	BB- PED Z ogr. łatwoprzswajalnych węglowodanów	
2024-04-11 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 25 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 25 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 25 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kluski śląskie() 200 g ( <b>JAJ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos boloński z mięsa wp () - dieta 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kluski śląskie() 200 g ( <b>JAJ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami * () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos boloński z mięsa wp () 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z fasoli 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 25 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Sałata zielona 20 g Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z fasoli 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g	
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <b>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</b> )			
		Wartość energetyczna: 2940.53 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 92.58 g; Kw. tł. nasy.: 55.20 g; Węglowodany ogółem: 400.97 g; W tym cukry: 80.31 g; Błonnik pok.: 44.23 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2700.43 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 51.23 g; Węglowodany ogółem: 372.32 g; W tym cukry: 81.09 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 2437.92 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 85.98 g; Kw. tł. nasy.: 51.26 g; Węglowodany ogółem: 292.70 g; W tym cukry: 46.47 g; Błonnik pok.: 48.76 g; Sól: 7.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- PED Podstawowa	BB- PED Łatwo strawna	BB- PED Z ogr. łatwoprzswajalnych węglowodanów
2024-04-12 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 25 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Marchew słupekki () 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Gruszka 1szt. 150 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 25 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 25 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JECZ.</u> ) Dorsz panierowany 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JECZ.</u> ) Pulpet rybny (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JECZ.</u> ) Pulpet rybny (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2765.54 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 96.80 g; Kw. tł. nasy.: 38.78 g; Węglowodany ogółem: 403.51 g; W tym cukry: 139.60 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2552.64 kcal; Białko ogółem: 82.86 g; Tłuszcz: 73.34 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 405.09 g; W tym cukry: 147.89 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 2028.62 kcal; Białko ogółem: 71.73 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 280.79 g; W tym cukry: 67.59 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 6.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- PED Podstawowa	BB- PED Łatwo strawna	BB- PED Z ogr. łatwoprzswajalnych węglowodanów	
2024-04-13 sobota	Śniadanie	Mleko 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Płatki kukurydziane 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 25 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 25 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Mleko 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Płatki kukurydziane 30 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 25 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Kiwi 1 szt 1 szt	
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Krem z zielonego groszku z grzankami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Krem z zielonego groszku z grzankami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 25 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN		Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
			Wartość energetyczna: 3077.22 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; Tłuszcz: 96.26 g; Kw. tł. nasy.: 41.76 g; Węglowodany ogółem: 459.74 g; W tym cukry: 139.26 g; Błonnik pok.: 39.35 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2903.11 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 85.02 g; Kw. tł. nasy.: 40.18 g; Węglowodany ogółem: 436.75 g; W tym cukry: 133.41 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2403.86 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 89.36 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 312.61 g; W tym cukry: 52.51 g; Błonnik pok.: 45.87 g; Sól: 6.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- PED Podstawowa	BB- PED Łatwo strawna	BB- PED Z ogr. łatwoprzswajalnych węglowodanów	
2024-04-14 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 25 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Mandarynka 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 25 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
	II ŚN			Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Krem pomidorowy 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 80 g Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Krem pomidorowy 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 25 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 25 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 25 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )			
		Wartość energetyczna: 2779.70 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 104.20 g; Kw. tł. nasy.: 45.79 g; Węglowodany ogółem: 384.05 g; W tym cukry: 124.95 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2488.73 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz: 66.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 383.89 g; W tym cukry: 126.98 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2081.23 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; Tłuszcz: 75.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.11 g; Węglowodany ogółem: 260.50 g; W tym cukry: 54.40 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 5.12 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,