

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- PED Podstawowa	BB- PED Łatwo strawna	BB- PED Z ogr. łatwoprzswajalnych węglowodanów
2024-04-22 poniedziałek	Sniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 25 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Rukola 20 g Ogórek kiszony 80 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 25 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Rukola 20 g Pomidor 80 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 25 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Rukola 20 g Ogórek kiszony 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt
	II ŚN			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż pełnoziarnisty na mleku obiad 300 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 25 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 25 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2654.75 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 80.50 g; Kw. tł. nasy.: 44.51 g; Węglowodany ogółem: 420.78 g; W tym cukry: 107.78 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2381.15 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 43.48 g; Węglowodany ogółem: 353.94 g; W tym cukry: 115.76 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2309.21 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 41.11 g; Węglowodany ogółem: 323.96 g; W tym cukry: 51.23 g; Błonnik pok.: 37.52 g; Sól: 6.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- PED Podstawowa	BB- PED Łatwo strawna	BB- PED Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-04-23 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 25 g (<u>MLE,</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Banan 1szt. 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 25 g (<u>MLE,</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 25 g (<u>MLE,</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Gruszka 1szt. 150 g
		II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchwi z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchwi b/c () 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 25 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (panga) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Schab klasyczny wp, z dodatkiem wody, wędzony, parzony 50 g (<u>SOJ,</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 ryby gotowanej (panga) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Schab klasyczny wp, z dodatkiem wody, wędzony, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 25 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (panga) z warzywami () 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Schab klasyczny wp, z dodatkiem wody, wędzony, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,</u>)	Wafle ryżowe 50 g	
	Wartość energetyczna: 3089.39 kcal; Białko ogółem: 136.14 g; Tłuszcz: 102.71 g; Kw. tł. nasy.: 51.85 g; Węglowodany ogółem: 401.42 g; W tym cukry: 116.12 g; Błonnik pok.: 49.85 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2978.11 kcal; Białko ogółem: 132.10 g; Tłuszcz: 86.91 g; Kw. tł. nasy.: 40.42 g; Węglowodany ogółem: 430.61 g; W tym cukry: 115.97 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2578.55 kcal; Białko ogółem: 129.46 g; Tłuszcz: 91.31 g; Kw. tł. nasy.: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 328.15 g; W tym cukry: 50.06 g; Błonnik pok.: 41.46 g; Sól: 8.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- PED Podstawowa	BB- PED Łatwo strawna	BB- PED Z ogr. łatwoprzswajalnych węglowodanów	
2024-04-24 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 25 g (MLE ,) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE ,) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE ,) Gruszka 1szt. 150 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 25 g (MLE ,) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE ,) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE ,) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 25 g (MLE ,) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE ,) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN		Mandarynka 1 szt	
	Obiad	Krem pomidorowy - dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE ,) Filet z indyka pieczony 120 g Sos bazylkowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka Colesław () 150 g (JAJ, MLE, GOR ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE ,)	Krem pomidorowy - dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE ,) Filet z indyka gotowany 120 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Sos bazylkowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE ,)	Krem pomidorowy - dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE ,) Filet z indyka gotowany 120 g Sos bazylkowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka Colesław () 150 g (JAJ, MLE, GOR ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 25 g (MLE ,) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 50 g (SOJ ,) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE ,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 25 g (MLE ,) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 50 g (SOJ ,) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 25 g (MLE ,) Szynka ze straganu wp.,z dod. wody,wędzona,parzona 50 g (SOJ ,) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW ,)		
		Wartość energetyczna: 2527.76 kcal; Białko ogółem: 108.15 g; Tłuszcz: 80.01 g; Kw. tł. nasy.: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 354.39 g; W tym cukry: 108.61 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 2439.58 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 37.12 g; Węglowodany ogółem: 336.72 g; W tym cukry: 95.66 g; Błonnik pok.: 18.05 g; Sól: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 2265.02 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 80.47 g; Kw. tł. nasy.: 39.32 g; Węglowodany ogółem: 287.79 g; W tym cukry: 83.68 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 4.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- PED Podstawowa	BB- PED Łatwo strawna	BB- PED Z ogr. łatwoprzswajalnych węglowodanów
2024-04-25 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 25 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 25 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 25 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Gruszka 1szt. 150 g
	II ŚN			Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g (MLE) Kluski śląskie() 200 g (JAJ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g (MLE) Kluski śląskie() 200 g (JAJ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego). 200 g (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 25 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ser mozzarella kulki 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 25 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ser mozzarella kulki 30 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 25 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ser mozzarella kulki 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g	50 g (GLU PSZ, JAJ)	Mandarynka 1 szt
	Wartość energetyczna: 2580.56 kcal; Białko ogółem: 77.28 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 38.98 g; Węglowodany ogółem: 419.00 g; W tym cukry: 118.76 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2619.28 kcal; Białko ogółem: 78.38 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kw. tł. nasy.: 38.74 g; Węglowodany ogółem: 428.59 g; W tym cukry: 121.54 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2341.66 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 88.83 g; Kw. tł. nasy.: 40.00 g; Węglowodany ogółem: 300.91 g; W tym cukry: 72.11 g; Błonnik pok.: 44.07 g; Sól: 7.94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- PED Podstawowa	BB- PED Łatwo strawna	BB- PED Z ogr. łatwoprzswajalnych węglowodanów	
2024-04-26 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 25 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 80 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 25 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 80 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 25 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
	II ŚN		Gruszka 1szt. 150 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Dorsz panierowany 120 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 25 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	PN	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 25 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 25 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt	Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2740.97 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 96.14 g; Kw. tł. nasy.: 39.70 g; Węglowodany ogółem: 382.87 g; W tym cukry: 118.15 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2608.82 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 76.61 g; Kw. tł. nasy.: 38.34 g; Węglowodany ogółem: 395.43 g; W tym cukry: 133.25 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2124.43 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.17 g; Węglowodany ogółem: 286.31 g; W tym cukry: 70.48 g; Błonnik pok.: 37.84 g; Sól: 6.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- PED Podstawowa	BB- PED Łatwo strawna	BB- PED Z ogr. łatwoprzswajalnych węglowodanów		
2024-04-27 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 25 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 25 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 25 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 1 szt	
		II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
			Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 25 g (<u>MLE.</u>) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
		PN		Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
			Wartość energetyczna: 2667.10 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 86.93 g; Kw. tł. nasy.: 39.48 g; Węglowodany ogółem: 379.75 g; W tym cukry: 100.50 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2752.54 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 87.17 g; Kw. tł. nasy.: 39.48 g; Węglowodany ogółem: 397.89 g; W tym cukry: 104.23 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2215.09 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Tłuszcz: 81.50 g; Kw. tł. nasy.: 37.94 g; Węglowodany ogółem: 287.09 g; W tym cukry: 66.37 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 7.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- PED Podstawowa	BB- PED Łatwo strawna	BB- PED Z ogr. łatwoprzswajalnych węglowodanów
2024-04-28 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 25 g (MLE,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (SOJ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Gruszka 1szt. 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 25 g (MLE,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 25 g (MLE,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 50 g (SOJ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Gruszka 1szt. 150 g
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Kapusta zasmażana () 150 g (GLU PSZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany 120 g Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany 120 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twarożek z koperkiem 60 g (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 25 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor koktajlowy 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 25 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE,) Pomidor koktajlowy 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 25 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,)	
	Wartość energetyczna: 2915.20 kcal; Białko ogółem: 107.54 g; Tłuszcz: 94.40 g; Kw. tł. nasy.: 49.14 g; Węglowodany ogółem: 400.73 g; W tym cukry: 124.02 g; Błonnik pok.: 43.13 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2612.66 kcal; Białko ogółem: 121.76 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw. tł. nasy.: 39.94 g; Węglowodany ogółem: 378.06 g; W tym cukry: 117.80 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2139.36 kcal; Białko ogółem: 110.83 g; Tłuszcz: 66.31 g; Kw. tł. nasy.: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 285.61 g; W tym cukry: 58.82 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 7.71 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 JEĆCZ - 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 węglodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,