

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- PED Podstawowa	BB- PED Łatwo strawna	BB- PED Z ogr. łatwoprzwajalnych węglowodanów
2024-03-25 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 25 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g 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 200 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 200 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 200 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 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 25 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 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 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	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 ZYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2682.97 kcal; Białko ogółem: 85.44 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 43.21 g; Węglowodany ogółem: 435.01 g; W tym cukry: 110.78 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2395.37 kcal; Białko ogółem: 77.62 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 42.20 g; Węglowodany ogółem: 367.18 g; W tym cukry: 117.92 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2313.45 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kw. tł. nasy.: 39.83 g; Węglowodany ogółem: 334.71 g; W tym cukry: 50.89 g; Błonnik pok.: 38.91 g; Sól: 6.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- PED Podstawowa	BB- PED Łatwo strawna	BB- PED Z ogr. łatwoprzwajalnych węglowodanów		
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwiczanek z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Rzodkiew biała 80 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwiczanek z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) 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% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwiczanek z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g	
		II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	
		Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) 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% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 40 g (<u>SEL,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 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% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 40 g (<u>SEL,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,</u>)		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</u>)
	Wartość energetyczna: 2850.10 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.98 g; Węglowodany ogółem: 426.20 g; W tym cukry: 136.50 g; Błonnik pok.: 50.78 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2634.81 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 63.79 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 411.00 g; W tym cukry: 127.02 g; Błonnik pok.: 40.74 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2202.08 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 63.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 324.96 g; W tym cukry: 46.34 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 7.91 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- PED Podstawowa	BB- PED Łatwo strawna	BB- PED Z ogr. łatwoprzswajalnych węglowodanów
2024-03-27 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 25 g (MLE,) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (MLE,) Mix sałat 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 40 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,) Mix sałat 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 40 g (MLE,) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
	II SN			Mandarynka 1 szt
	Obiad	Krem pomidorowy 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Filet z indyka pieczony 80 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka Coleslaw () 200 g (JAJ, MLE, GOR,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE,) Sos bazylkowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,)	Grycikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Filet z indyka gotowany 80 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Sos bazylkowy () 100 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 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Filet z indyka gotowany 80 g Sos bazylkowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka Coleslaw () 200 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,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 25 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 25 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE,)
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW,)		
		Wartość energetyczna: 2494.92 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 80.90 g; Kw. tł. nasy.: 37.91 g; Węglowodany ogółem: 363.90 g; W tym cukry: 114.47 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2278.98 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 351.02 g; W tym cukry: 100.34 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2147.17 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 80.62 g; Kw. tł. nasy.: 38.57 g; Węglowodany ogółem: 279.17 g; W tym cukry: 75.15 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 6.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- PED Podstawowa	BB- PED Łatwo strawna	BB- PED Z ogr. łatwoprzswajalnych węglowodanów
2024-03-28 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 25 g (MLE ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 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. 40 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. 40 g (może zawierać: MLE, GOR ,) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt
	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 czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Sos jogurtowo-truskawkowy* 200 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 mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego). 150 g (GLU PSZ, SEL ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ ,) Brokuł gotowany* 200 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 25 g (MLE ,) Pasta z fasoli 60 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 ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ ,) 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 ,) Pasta z fasoli 60 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: 2881.69 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 39.68 g; Węglowodany ogółem: 480.63 g; W tym cukry: 128.52 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2706.71 kcal; Białko ogółem: 75.07 g; Tłuszcz: 76.74 g; Kw. tł. nasy.: 41.05 g; Węglowodany ogółem: 438.81 g; W tym cukry: 129.55 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2516.33 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz: 86.49 g; Kw. tł. nasy.: 38.82 g; Węglowodany ogółem: 358.79 g; W tym cukry: 96.38 g; Błonnik pok.: 51.07 g; Sól: 7.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- PED Podstawowa	BB- PED Łatwo strawna	BB- PED Z ogr. łatwoprzswajalnych węglowodanów
2024-03-29 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 25 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 80 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 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 25 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 80 g
	II ŚN			Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Dorsz panierowany 80 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Ryba gotowana (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Ryba gotowana (Dorsz) 80 g (<u>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 truskawkowym b/c 150 ml
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g
	PN	Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2436.46 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 378.19 g; W tym cukry: 124.26 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2338.91 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 387.37 g; W tym cukry: 140.61 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 1822.44 kcal; Białko ogółem: 71.98 g; Tłuszcz: 56.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 272.56 g; W tym cukry: 66.34 g; Błonnik pok.: 38.32 g; Sól: 6.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB- PED Podstawowa	BB- PED Łatwo strawna	BB- PED Z ogr. łatwoprzswajalnych węglowodanów
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 25 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 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>) Twarożek z koperkiem 50 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>) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 25 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 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 warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 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 warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (panga) i warzyw () 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (panga) i warzyw () 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (panga) i warzyw () 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2517.39 kcal; Białko ogółem: 80.35 g; Tłuszcz: 76.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 393.70 g; W tym cukry: 130.00 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2552.22 kcal; Białko ogółem: 81.30 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 404.82 g; W tym cukry: 136.75 g; Błonnik pok.: 38.97 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2135.38 kcal; Białko ogółem: 74.35 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 314.21 g; W tym cukry: 83.03 g; Błonnik pok.: 40.84 g; Sól: 9.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- PED Podstawowa	BB- PED Łatwo strawna	BB- PED Z ogr. łatwoprzswajalnych węglowodanów	
2024-03-31 niedziela	Śniadanie	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 25 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Kasza manna 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 25 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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>) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Jablko 1 szt 1 szt</p>
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	<p>Żurek z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kotlekt schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Cwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE, SO2,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)</p>	<p>Ziemniaczana () 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 Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)</p>	<p>Żurek z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (<u>MLE, SO2,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)</p>
	Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor koktajlowy 80 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor koktajlowy 80 g</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	PN	<p>Mini pasztecik z nadzieniem mięsny 35g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)</p>	<p>Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ,</u>)</p>	<p>Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2696.24 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 80.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.81 g; Węglowodany ogółem: 413.04 g; W tym cukry: 140.14 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 6.38 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2696.86 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 39.40 g; Węglowodany ogółem: 403.99 g; W tym cukry: 101.02 g; Błonnik pok.: 35.34 g; Sól: 5.70 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2153.71 kcal; Białko ogółem: 102.91 g; Tłuszcz: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 309.71 g; W tym cukry: 61.80 g; Błonnik pok.: 42.52 g; Sól: 6.57 g;</p>	

Oznaczenia alergenów:

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